Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
_____ К.К. Бондаренко
15 мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета физической культуры
_____ С.В. Свидлев
15 мая 2025 г.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основное и подготовительное учебное отделение

Составитель:
Бондаренко К.К., кандидат педагогических наук, доцент
Назаренко И.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рассмотрено на заседании
кафедры физического воспитания и спорта
« 15 » мая 2025 г., протокол № 11

Рассмотрено и утверждено
на заседании научно-методического совета университета
« 27 » мая 2025 г., протокол № 5

Гомель, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура», разработанный для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основному и подготовительному учебным отделениям, разработан в соответствии с требованиями образовательных стандартов Республики Беларусь первой ступени высшего образования.

Роль и место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

Освоение дисциплины «Физическая культура» позволит студенту приобщиться к ценностям физической культуры, приобрести специальные знания и умения для улучшения качества жизни вне зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, формирования физической культуры личности будущего специалиста, достижения им жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Связь учебной дисциплины с другими дисциплинами учебного плана

По своему месту в системе подготовки специалистов физическая культура связана с другими учебными дисциплинами, которые взаимно обогащают и дополняют друг друга, использует как теоретические, так и практические достижения, например, в области биологии, анатомии, физиологии человека, педагогики, химии, физики, математики и др.

Целью создания электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК) является формирование у студентов специальных знаний, которые призваны стать одной из фундаментальных основ высшего образования, важнейшим фактором формирования социально-личностных компетенций будущих специалистов.

Задачи электронного учебно-методического комплекса:

– целостное учебно-методическое обеспечение теоретического раздела дисциплины «Физическая культура», соответствующее современным требованиям в формировании системы социально-личностных и профессиональных компетенций будущих специалистов;

– освоение и овладение знаниями студентами о назначении и методологии применения средств физической культуры в контексте будущей профессиональной деятельности;

– применение на практике основных методик организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– формирование навыков самостоятельной работы студентов с информацией, рациональной организации учебного труда, вырабатывание оптимального алгоритма самостоятельного изучения материала;

– воспитание сознательного мотивационного отношения к ценностям физической культуры, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

– содействие реализации системы контроля и самоконтроля результатов обучения, их коррекции и оценки;

– использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

– овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом.

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

– теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

-основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

– гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

– использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Рекомендации по организации работы

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения образования является обязательным в течение всего периода обучения и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на последующих курсах – двух учебных часов в учебную неделю. В учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса включается

факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (гл. 4, ст. 32, п. 7 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»). Решение о планировании учебной дисциплины «Физическая культура» на выпускном курсе принимает учреждение высшего образования с учетом специфики профессиональной подготовки выпускников, наличием спортивной базы и педагогических кадров, а также пожеланий студентов. Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики.

В электронном учебно-методическом комплексе последовательно представлены:

1. *Теоретический раздел* содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины «Физическая культура». В теоретическом разделе представлен расширенный лекционный курс для глубокого понимания учебной программой по дисциплине «Физическая культура» для студентов учреждений высшего образования (УВО) в соответствии с типовой программой.

2. *Практический раздел* содержит средства общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов, а также средства и методы воспитания и развития физических качеств на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» в основном и подготовительном учебном отделениях.

3. *Раздел контроля знаний* содержит материалы, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

4. *Вспомогательный раздел* содержит элементы учебно-программной документации основного и подготовительного учебного отделения, учебно-методической документации, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины.

Разработанный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура» будет содействовать повышению эффективности преподавания физической культуры в основном и подготовительном учебных отделениях в контексте реализации программы здоровье сбережения обучающихся, использованию индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ОСНОВНОЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ»

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1 Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.

1.2 Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение.

1.3 Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия.

1.4 Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.

1.5 Основы методики самостоятельных занятий.

1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Приложение 1 Гимнастика:

Приложение 1.1 Комплексы упражнений без предметов

Приложение 1.2 Комплексы упражнений с гимнастическими палками

Приложение 1.3 Комплексы упражнений со скакалками

Приложение 1.4 Комплексы упражнений с обручем

Приложение 1.5 Комплексы упражнений с мячами

Приложение 2 Атлетическая гимнастика

Приложение 3 Спортивные игры:

Приложение 3.1 Волейбол

Приложение 3.2 Баскетбол

Приложение 3.3 Футбол

Приложение 3.4 Бадминтон

Приложение 3.5 Настольный теннис

Приложение 4 Подвижные игры:

Приложение 4.1 Волейбол. Подвижные игры

Приложение 4.2 Баскетбол. Подвижные игры

Приложение 4.3 Футбол. Подвижные игры

Приложение 4.4 Гимнастика. Подвижные игры

Приложение 4.5 Легкая атлетика. Подвижные игры

Приложение 5 Легкая атлетика

Приложение 6 Современные оздоровительные системы:

Приложение 6.1 Аэробика

Приложение 6.2 Йога
Приложение 6.3 Пилатес
Приложение 6.4 Калланетика
Приложение 6.5 Фитбол-гимнастика
Приложение 6.6 Бодифлекс
Приложение 6.7 Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Приложение 7 Комплексы упражнений для самостоятельных занятий:
Приложение 7.1 Комплексы упражнений силовой аэробики для самостоятельных занятий
Приложение 7.2 Комплексы упражнений для развития силовых способностей.
Приложение 7.3 Комплексы упражнений для развития координационных способностей.
Приложение 7.4 Комплекс упражнений для глаз.
Приложение 7.5 Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.
Приложение 7.6 Комплексы упражнений воркаут.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ:
1. Общие требования к аттестации
2. Нормативы уровня физической подготовленности
3. Зачетные требования

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
1. Учебно-методические карты
2. Глоссарий
3. Список рекомендуемой литературы

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (Л.З.)

Название темы	Содержание
1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов
2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх
3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена
4. Естественно-научные основы	Понятие о социально-биологических

физического воспитания и контроль физического состояния организма	основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечнососудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности
5. Основы методики самостоятельных занятий	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь (2 часа)

1.1. Введение в содержание курса.

Физическая культура в учреждении высшего образования является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Физическая культура в высшем профессиональном базовом курсе представлена в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Гуманитарная значимость физической культуры заключается в создании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие у студентов потребностей в физическом самосовершенствовании.

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, а также в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

На современном этапе главная социальная функция физического воспитания состоит в формировании физически совершенных, социально активных, морально стойких здоровых людей.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

Спорт – составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней в сочетании со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.

Физическое совершенство – это исторически обусловленное представление об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.

Физическая и функциональная подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня

деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других.

Двигательная активность – естественная и специально организованная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма.

Профессиональная направленность физического воспитания – это использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечению высокой работоспособности человека.

1.2 Закон Республики Беларусь «О физической культуре».

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

Основным документом, определяющим основы организации физического воспитания студентов, является Закон о физической культуре и спорт Республики Беларусь, в котором представлены правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Он направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивномассовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов).

Статья 2. Правовое регулирование отношений в сфере физической культуры и спорта (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)

1. Отношения в сфере физической культуры и спорта регулируются законодательством в сфере физической культуры и спорта, в том числе законодательством о допинге в спорте, а также международными договорами Республики Беларусь и иными международно-правовыми актами, содержащими обязательства Республики Беларусь.

2. Законодательство в сфере физической культуры и спорта основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства.

3. Если международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются правила международного договора.

Статья 9. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта

1. Целями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются развитие и поддержка физической культуры и спорта.

2. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта основывается на принципах:

- гуманизма, демократизма, исключения дискриминации и насилия в сфере физической культуры и спорта;

- общедоступности, добровольности, непрерывности и преемственности занятий физической культурой и спортом;
- взаимодействия субъектов физической культуры и спорта;
- сочетания государственного и общественного регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта;
- уважения и соблюдения международных обязательств в сфере физической культуры и спорта.

3. Основными направлениями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются:

- создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом, в том числе материально-технической базы для занятия физической культурой и спортом; (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)
- вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом;
- содействие формированию у спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, патриотизма и национального самосознания;
- обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;
- физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта;
- обеспечение подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса;
- обеспечение участия спортсменов в международных спортивных мероприятиях, формирование национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта (национальных и сборных команд по техническим, авиационным, военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта), их материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение; (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)
- поддержка олимпийского движения Беларуси, паралимпийского движения Беларуси, дефлимпийского движения Беларуси, специального олимпийского движения Беларуси; противодействие допингу в спорте и борьба с ним; (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)
- развитие видов спорта, признанных в Республике Беларусь;
- пропаганда физической культуры и спорта; (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 N 92-З)
- обеспечение условий для создания и функционирования организаций физической культуры и спорта, иных юридических лиц (их объединений), осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;
- обеспечение условий для функционирования физических лиц, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;

- обеспечение медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта;
- проведение научных исследований и разработок в сфере физической культуры и спорта;
- финансирование физической культуры и спорта за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, создание условий для привлечения средств физических и юридических лиц для финансирования физической культуры и спорта;
- осуществление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, интеграция в международное спортивное сообщество;
- обеспечение выполнения нормативов государственных социальных стандартов по обслуживанию населения в сфере физической культуры и спорта, устанавливаемых Советом Министров Республики Беларусь. (абзац введен Законом Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)

Статья 10. Государственные программы развития физической культуры и спорта (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 N 92-З)

1. В целях обеспечения развития физической культуры и спорта, реализации основных направлений государственной политики, решения актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь разрабатываются и утверждаются государственные программы развития физической культуры и спорта.

2. Государственные программы развития физической культуры и спорта утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

Финансирование государственных программ развития физической культуры и спорта осуществляется в порядке, установленном законодательством, в пределах средств республиканского и (или) местных бюджетов, предусмотренных на эти цели, средств, полученных бюджетными организациями от осуществления приносящей доходы деятельности, и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 27. Центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов

1. В целях обеспечения координации деятельности по физическому воспитанию обучающихся, развития школьного и студенческого спорта, организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий для обучающихся создаются центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов. (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)

2. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов создается по решению Министерства образования, областные (Минский городской) центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов создаются по решению соответствующих местных исполнительных и распорядительных органов. (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)

3. Положение о центре физического воспитания и спорта учащихся и студентов утверждается Министерством образования по согласованию с Министерством спорта и туризма. (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)

Статья 32. Физическое воспитание обучающихся

7. Физическое воспитание обучающихся при получении общего высшего и специального высшего образования в дневной форме получения образования осуществляется:

- на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- на факультативных занятиях, направленных на физическое развитие обучающихся;
- при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий;
- в иных формах в соответствии с законодательством.

Обязательные учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» проводятся в течение всего периода получения образования в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах (кроме выпускных) – в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю. Факультативные занятия, направленные на физическое развитие обучающихся, включаются в учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (кроме выпускных курсов).

В рамках реализации образовательной программы бакалавриата, непрерывной образовательной программы высшего образования в дневной форме получения образования могут формироваться основные учебные группы из числа обучающихся всех курсов для занятия видами спорта. Наполняемость и порядок организации учебных занятий в этих учебных группах определяются Министерством образования по согласованию с Министерством спорта и туризма. (п. 7 статьи 32 в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)

8. Еженедельно в режиме шестидневной школьной недели, включающей пятидневную учебную неделю, при обучении и воспитании на I, II и III ступенях общего среднего образования организуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

9. В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом в учреждениях общего среднего, среднего специального, высшего образования могут создаваться клубы по физической культуре и спорту, а в учреждениях высшего образования также спортивные клубы – структурные подразделения, обеспечивающие организацию и проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований и подготовку обучающихся для участия в них. (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)

10. Для реализации целей по развитию студенческого и (или) школьного спорта учреждения образования, иные организации и индивидуальные предприниматели, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, могут создавать соответствующие объединения (союзы, ассоциации) в порядке, установленном законодательством.

11. На основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры в порядке, установленном Министерством здравоохранения. (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З)

1.3 Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов

Цель организации физического воспитания студентов в высшем учебном заведении предусматривает решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Организация учебного процесса по физической культуре связана с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику студентов. При этом следует учитывать, содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и студентов весьма специфичны.

Общие закономерности обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей, воспитания качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями разработаны и описаны в теории и методике физического воспитания.

В основе учебно-воспитательного процесса в высшей школе лежит комплексный системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Основная цель физического воспитания в высших учебных заведениях: укрепление здоровья студентов, содействие их духовному, нравственному и физическому развитию на базе овладения глубокими общенаучными и специальными знаниями для полной реализации творческих способностей в условиях здорового образа жизни.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях направлено на решение следующих задач:

- воспитание физической культуры личности как неотъемлемой части нравственного и интеллектуального развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности;
- воспитание потребности в физическом совершенствовании, всестороннем развитии, использовании средств физической культуры и

спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;

- приобретение теоретических знаний по основам методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, профессионально-прикладной физической подготовки, совершенствование двигательных навыков;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов, развитие массового студенческого спорта.

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения образования является обязательным в течение всего периода теоретического обучения и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». В соответствии с этой учебной программой на первых двух курсах ее объем составляет не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на последующих курсах – двух учебных часов в учебную неделю.

В учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (гл. 4, ст. 32, п. 7 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»).

Решение о планировании учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» на выпускном курсе принимает учреждение высшего образования с учетом специфики профессиональной подготовки выпускников, наличием спортивной базы и педагогических кадров, а также пожеланий студентов.

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики.

Содержание учебного материала включает следующие разделы:

- теоретический;
- методико-практический.

1.4 Программа курса.

Организационно-методическая часть программы как обобщающая организационные и методические формы построения образовательного процесса, исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования и раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала.

Физическое воспитание в учреждения высшего образования является обязательной учебной дисциплиной и проводится на протяжении всего периода обучения в объеме 4 часов в неделю независимо от специальностей (кроме выпускного курса). Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 420 учебных часов, из них 10 лекционных часов и 410 часа

практических занятий. ***Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:***

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса; о профессионально- прикладной направленности физического воспитания;
- нормативного и методического обеспечения образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Кафедры физического воспитания и спорта учреждений высшего образования разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля УВО, специальностей, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско- преподавательского состава.

1.5 Цель, задачи и формы организации занятий.

Процесс физического воспитания студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях. Учебные занятия являются основной формой организации физического воспитания в высших учебных заведениях и проводятся в виде теоретических (лекционных по курсам, потокам) и практических занятий с группами студентов, закрепленными за преподавателями на весь период обучения.

Учебные занятия включаются в учебное расписание УВО, и проводятся преподавателями кафедры физического воспитания и спорта:

- теоретические и практические – под руководством преподавателя по учебной программе;
- дополнительные – под руководством преподавателя или по его заданию во внеучебное время;
- индивидуальные – самостоятельные занятия студентов различными видами спортивной и физкультурной деятельности в группах, клубах и т. д. во внеучебное время.

Внеучебные занятия:

- физические упражнения в режиме учебного дня, которые как средство активного отдыха проводятся с учетом условий УВО (зарядка, оздоровительное плавание, ходьба, бег, катание на коньках, и т. д.);

- массовые физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и туризм организовываются в свободное от учебы время в оздоровительно- спортивных лагерях, общежитиях и т. д.

Самостоятельные занятия являются органической частью обязательной физической нагрузки студентов, направлены на ликвидацию физического несовершенства (отклонений физического развития), функциональную и профессиональную прикладную подготовку студентов. Самостоятельные занятия планируются как домашние задания.

1.6 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделении.

Для проведения практических занятий студенты в начале учебного года на основании контрольных проверок состояния физического развития, уровня физической подготовленности, пола, данных медицинского осмотра распределяются на учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и спортивного совершенствования. Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма.

Физическое воспитание студентов ***в основном учебном отделении*** решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

- использовать средства физическойкультуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс ***в подготовительном учебном отделении*** направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;
- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации и методики общей физической подготовки;

уметь:

- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача.

Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в году проходить медицинский осмотр с представлением соответствующих документов преподавателю.

Учебный процесс ***в специальном учебном отделении*** направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Требования к компетентности:

знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейство;

уметь:

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физическихупражнений профессионально- прикладной направленности;
- организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту практики или работы;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение

учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Учебный процесс ***в спортивном отделении*** направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом, приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт»,
- «профессионально-прикладной спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- правила избранного вида спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно- тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства;
- уметь:
- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;

- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь УВО на соревнованиях различного уровня.

1.7 Зачетные требования и обязанности студентов. Студенты, занимающиеся в учебных отделениях, сдают в конце каждого семестра зачеты, предусмотренные программой. Результаты зачета вносятся в ведомость и зачетную книжку студента.

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Формой текущей аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является зачет. Результаты текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено» либо «не зачтено». Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности обучающихся, разработанные согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) совместно с кафедрой на весь учебный год и утверждаются ректором.

Оценка успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» носит комплексный характер и выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости и получения зачетов по всем разделам учебной программы (организационному, общеобразовательному, методическому и практическому).

В организационном разделе учитываются:

- регулярность посещения теоретических и практических учебных занятий;
- участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях различного уровня;
- практическое содействие профессорско-преподавательскому составу в организации и проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно- массовых и спортивных мероприятий (независимо от медицинской группы);
- участие в соревнованиях в составе группы поддержки, болельщиков.

Общеобразовательный раздел предполагает усвоение обучающимися знаний в области физической культуры.

В методическом разделе предусматривается:

- овладение организационными основами физической культуры, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры;
- формирование умений и навыков по организации профессионально-прикладной физической подготовки;
- выполнение практических заданий по организации, методике проведения самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В практическом разделе при проведениизачета в основных, подготовительных и спортивных группах рассматривается:

- выполнение контрольных нормативов по оценке физической подготовленности в форме тестирования;
- внедрение в режим дня и ежедневное использование наиболее эффективных средств физического воспитания, видов и методов самоконтроля психофизического состояния.

Положительной на учебных занятиях является отметка не ниже 4 (четырех) баллов.

При аттестации обучающихся по практическому разделу учебной программы учитывается положительная динамика показателей, как отдельных контрольных нормативов, так и итоговой отметки уровня физической подготовленности.

Оценка успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к СМГ, осуществляется с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья. При этом из требований типовой учебной программы, обязательных для обучающихся, исключается выполнение нормативов физической подготовленности, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, освобожденные от учебных занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также занимающиеся в группах ЛФК при учреждениях здравоохранения, сдают зачет на кафедре на основании следующих нормативных требований:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие при занятиях физической культурой, осуществлять самоконтроль;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Обучающемуся на основании его заявления и по согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обучающиеся, занимающиеся в спортивных группах и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта Республики Беларусь», спортивное звание «мастер спорта Республики Беларусь», «мастер спорта Республики Беларусь международного класса», «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь», включая выступающих в видах спорта, развиваемых паралимпийским, дефлимпийским и специальным олимпийским движением Беларуси, могут быть освобождены от сдачи зачета по теоретическому и практическому разделам учебной дисциплины «Физическая культура» и аттестованы с выставлением отметки «зачтено».

Обучающиеся, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом и проректором, курирующим физическую культуру и спорт, приказом ректора могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

На учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура», физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий и подготовке к ним студенты всех учебных отделений должны соблюдать Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60

В соответствии с ними обучающийся должен:

– пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

– иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

– выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

– после болезни предоставить преподавателю справку от врача;

– присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

– иметь коротко остриженные ногти;

– знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся запрещается:

– резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

– посещать занятия физической культурой без прохождения инструктажа по мерам безопасного поведения.

2 Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение (2 часа)

Физическая культура является, по своей сущности, социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, все шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. «Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании».

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это, в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и в конечном итоге приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному ее влиянию, к укреплению организма – это было бы упрощением. Это значит, не видеть ее одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения».

Физическая культура – явление исторически обусловленное. Ее возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни и, прежде всего, к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры. Выбранная тема является актуальной, так как гиподинамия становится доминантным состоянием большинства представителей современного общества, которые предпочитают жить в комфортных условиях, пользоваться транспортом, центральным отоплением и т. п., не занимаясь систематически физической культурой. Да и на работе в большинстве случаев умственный труд практически вытеснил физический. Все эти достижения современной цивилизации, создавая комфорт, обрекают человека на постоянный «мышечный голод», лишая его двигательной активности, как необходимой для нормальной жизнедеятельности и здоровья.

2.1. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой

деятельности имеет свою структуру. Под структурой явления понимают, во-первых, состав его компонентов (частей, видов), и, во-вторых, связи и отношения между этими компонентами, их внутреннюю организацию, упорядоченность.

Физическая культура, как сложное социальное явление, также имеет собственную структуру. В ней выделяют различные разделы, компоненты, виды и формы. Так, В. М. Выдрин (1970–1999) выделяет физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию.

Л. П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру. При этом Л. П. Матвеев не определяет классификационный признак (критерий) такого подразделения, а разделение на виды проводит в соответствие с наиболее общими решаемыми ими задачами (специфической направленностью в процессе использования).

Каждый из выделенных видов физической культуры либо обеспечивает что-то (например, специальную физическую подготовленность к трудовой деятельности), либо способствует чему-либо (например, восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний или травм).

Рассматривая структуру физической культуры, В. М. Выдрин отмечает, что она сформировалась исторически и критериями выделения видов (компонентов) являются потребности общества и личности. К числу наиболее общих потребностей общества он относит необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной эффективно трудиться и защищать себя в случае необходимости.

Говоря о потребностях личности, В. М. Выдрин предполагает, что у каждого индивидуума существует потребность в собственном всестороннем, безграничном и гармоничном развитии.

Позднее М. Я. Виленский (1996) выявил, что формулировка потребности личности в собственном всестороннем, гармоничном развитии и укреплении здоровья не выступает в качестве действенного мотиватора – важно говорить о мотивах, побуждающих личность к физкультурной деятельности. Мотивами к занятиям физической культурой могут быть: перспективы профессионального роста и мобильности, материального благополучия, боязнь неуспеха, стремление к расширению круга общения, повышение социального статуса, повышение самооценки, самосовершеностование и др. Остановимся подробнее на компонентах физической культуры, выделенных Л. П. Матвеевым.

Базовая физическая культура составляет фундамент физической культуры. Она является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, так как направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности.

Содержание базовой физической культуры способствует приобретению

основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижению необходимого в жизни уровня общего разностороннего физического развития, то есть является «базой» для избранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.) и представляет собой базовое физическое воспитание.

Базовыми, непременными двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные физические способности: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основным видом базовой физической культуры является школьная физическая культура, формой организации которой является урок, призванный последовательно создавать благоприятные условия для физического развития учащихся.

В зависимости от этапов возрастного развития и условий жизни, а также личных интересов и потребностей отдельных людей содержание базовой физической культуры может изменяться. Ее задачи могут также решаться в форме секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Для базовой физической культуры характерно, что содержание занятий обеспечивает комплексное совершенствование физических возможностей занимающихся.

В состав базовой физической культуры включены и элементы спорта, направленные преимущественно на достижение базовой физической подготовленности.

Итак, в базовой физической культуре выделяют основные виды (разновидности) физической культуры – это «школьная физическая культура» и «базовый спорт».

Спорт как компонент физической культуры. Основу спорта составляет соревновательная деятельность. Выделяют «спорт высших достижений» и «базовый спорт».

Спорт высших достижений ориентирован на достижение наивысших результатов на уровне предельных и околопредельных человеческих возможностей. Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня и широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая культура. Этот компонент физической культуры направлен на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность.

Видами этого направления являются:

 профессионально-прикладная физическая подготовка (в том числе производственно-прикладную и военно-прикладную), преимущественно направленная на совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии (особенно военные

профессии предъявляют высокие требования к физическим качествам человека).

 производственная физическая культура призвана способствовать повышению производительности труда и предупреждать возможное негативное влияние характера и условий труда на физическое состояние человека. Формами производственной физической культуры могут быть вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, представляющая собой относительно самостоятельное направление использования физической культуры в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм, переутомления.

Выделяют следующие виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры: лечебная физическая культура и спортивно реабилитационная физическая культура. Первая (ЛФК) включает обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и др.), специализированных в зависимости от характера нарушения функций, заболеваний и травм. Вторая (спортивно-реабилитационная) входит в систему подготовки спортсмена, где играет важную роль в восстановлении функциональных возможностей спортсмена после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, при перетренировке и ликвидаций последствий спортивных травм.

Фоновая физическая культура. Под этим условным названием объединены гигиеническая физическая культура (занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками: утренняя гимнастика, прогулки и др.) и рекреативная физическая культур (использование физических упражнений для развлечений: игры на пляже, гребля, туристические походы и др.).

Как правило, в фоновой физической культуре нагрузка незначительна и поэтому коррекции процесса физического развития не происходит. Тем не менее двигательная активность создает благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма.

Итак, выше были рассмотрены наиболее крупные компоненты (виды) физической культуры. Фактически эти компоненты не только взаимосвязаны, но отчасти совпадают. В то же время они имеют определенные различия по целям, функциям, специфике задач.

Спорт и спорт высших достижений

Спорт – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Спорт – составная часть физической культуры, это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения.

В последнем представлении термин «спорт» входит в понятие «физическая культура». «Спорт» имеет смысл рассматривать как часть физической культуры, пока он выполняет роль воспитания и является частью общественно-педагогической системы подготовки человека к эффективной деятельности.

Спорт – специфическая форма физической культуры, деятельность которой состоит в достижении, выявлении и сравнении предельных физических и психологических возможностей человека в процессе выполнения разнообразных упражнений. Спорт в широком понимании этого слова представляет собой непосредственно подготовку спортсменов, систему соревнований, а также специфические отношения в сфере этой деятельности. Спорт как деятельность соревновательная, по своей сути, максимален, независимо от уровня квалификации спортсменов.

Спорт во всем мире развивается по нескольким направлениям:

1) общедоступный (массовый) спорт;

2) спорт высших достижений.

Общедоступный (массовый) спорт ориентирован на достижения базовой физической подготовленности и спортивных результатов массового уровня. Он повторяет задачи физического воспитания, но реализует их путем регулярных занятий и тренировок в определенном виде спорта.

Массовый спорт включает в себя:

– студенческий спорт;

– профессионально-прикладной спорт;

– физкультурно-кондиционный спорт;

– оздоровительно-рекреативный спорт.

Спорт высших достижений представляет собой деятельность, направленную на выявление максимально возможных, с точки зрения физиологии человека, результатов в каком-либо виде спорта. Высшие достижения в этой деятельности имеют не только личное значение, но и становятся общенациональным достоянием.

В настоящее время в современном спорте высших достижений выделяют:

1) любительский спорт;

2) профессиональный спорт;

3) профессионально-коммерческий спорт.

Профессионально-коммерческий спорт, в свою очередь, имеет следующие направления: достиженческо-коммерческий спорт; зрелищно-коммерческий спорт.

«Спорт» – это обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества. Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента.

И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и на тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом

совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся. Вот почему мы не можем назвать спортсменом бодрого старичка, передвигающегося по аллеям сквера смесью быстрой ходьбы и медленного бега. Этот уважаемый человек не спортсмен, он физкультурник, использующий ходьбу и бег для поддержания своего здоровья и работоспособности.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений. Именно многогранность современного спорта заставила ввести эти дополнительные понятия, раскрывающие сущность его отдельных направлений, их принципиальное отличие.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25 % студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное.

Наряду с массовым спортом, существует спорт высших достижений, или большой спорт. Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Нельзя не сказать еще об одной общественной ценности большого спорта, которая обычно остается в тени. Сегодня спорт высших достижений – пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся

рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что в последнее время спорт все больше приобретает свое самостоятельное значение: вопросы развития спорта имеют отражение в Конституциях многих стран, обсуждаются в организации

Объединенных наций, в сфере спорта вращаются громадные материальные и финансовые ресурсы, действуют стимулы материального характера. Наличие громадных физических нагрузок, установка на достижение наивысшего результата и победы «любой ценой» не позволяют рассматривать спорт как элемент физической культуры. Спортивная деятельность, особенно если она представлена профессионально-коммерческим спортом, выступает как контркультура.

Студенческий спорт

Следует отдельно сказать о студенческом спорте и его развитии. По некоторым данным, первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году, а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т. д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

Логичным продолжением формирования студенческих спортивных структур внутри отдельных стран стало создание в 1919 году Международной Конфедерации студентов (C.I.E.). Провозглашение создания первой международной организации университетского спорта произошло в г. Страсбурге (Франция), а француз Жак Птиаж стал ее президентом, которого считают основателем международного студенческого спортивного движения.

В настоящее время управлением и развитием международного студенческого спорта занимается Международная федерация университетского спорта (FISU), которая была создана 1 мая 1949 года. Первым президентом FISU был Пауль Шлеймер, родившийся в 1907 году в

Люксембурге. Он занимал этот пост до 1961 года. FISU объединяет около 160 национальных студенческих спортивных федераций, ассоциаций, союзов и т. п., представители которых регулярно (один раз в два года) встречаются на заседаниях Генеральной Ассамблеи. Исполком FISU состоит из 23 постоянных членов и избирается на 4 года. FISU один раз в два года (каждый нечетный год) проводит Всемирные универсиады, а чемпионаты мира среди студентов проводятся по четным годам.

В программе, например, летних Универсиад постоянных видов спорта – легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, фехтование, водное поло, прыжки в воду, теннис, волейбол, баскетбол. Однако стране-организатору Универсиады предоставляется право выбора десятого вида спорта. В зимних Универсиадах представлены шесть обязательных видов спорта – лыжи, горные лыжи, хоккей, фигурное катание, шорт-трек, биатлон. Седьмой вид спорта также выбирает страна-организатор. Право участвовать в Универсиадах имеют студенты, а также выпускники, которые окончили учебные заведения в предшествующем спортивным соревнованиям году, в возрасте от 17 до 28 лет.

Первая Всемирная летняя Универсиада была организована Итальянской ассоциацией университетского спорта и проведена в 1959 году в Турине. Гимном FISU стала музыка "Gaudeamus Igitur". В Турине президент исполнительного комитета Универсиады 1959 года 36-летний Примо Небиоло возглавил FISU и руководил им бессменно до 2000 года. В 1960 году в Шамони (Франция) была организована первая зимняя Универсиада. В нашей стране (тогда СССР) в 1973 году в Москве состоялись XII Всемирная летняя Универсиада.

Функции физической культуры, понятие, классификация

По определению Л. П. Матвеева (1984), «Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества». Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции, которые вытекают из сущности физической культуры и отражают ее структуру.

Под специфическими функциями понимают те, которые позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, оптимизировать свое физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечения физической дееспособности, необходимой в жизни. Л. П. Матвеев (1983) выделяет следующие специфические функции:

образовательные функции – наиболее полно выражены при использовании достижений физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненного фонда двигательных умений,

навыков и знаний, общефизическом развитии и укреплении здоровья людей вне зависимости от пола, возраста, степени физического развития, при создании основы для здорового образа жизни, при сдерживании процессов инволюции т.п. прикладные функции призваны использовать физическую культуру в системе подготовки к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда гипокинезии и гиподинамии). спортивные функции наиболее ярко выражены в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит главным фактором достижения максимальных результатов в реализации физических способностей. рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены при использовании физической культуры в сфере организации досуга и в системе специальных восстановительных мероприятий при утомлении, заболевании, травме.

Таким образом, физической культуре присуще две категории функций: общекультурные и специфические. Понимание сущности этих функций дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформулировать их цели, систему задач, содержание, средства и методы их использования.

Рассмотрим основные положения, на базе которых осуществлено выделение конкретных функций и форм физической культуры и их классификация.

1. С точки зрения диалектики, основными признаками выделения тех или иных функций и форм физической культуры могут браться лишь свойства, объективно присущие ей в действительности, реальные отношения с другими сферами жизни. В этой связи нельзя физической культуре приписать те специфические функции, которые ей не свойственны. К примеру, спортсмен в процессе занятий формирует, совершенствует свои эстетические ценности. Но эти эстетические вкусы, чувства, идеалы обусловлены преимущественно двигательной, физической сферой деятельности, они не обладают всем богатством эстетических свойств, которые дает искусство. Для спорта же они являются второстепенными, не основополагающими.

2. Специфическими функциями физической культуры правомерно считать лишь такие, в которых выражаются ее особенности, отсутствующие у других видов общей культуры. Поэтому не все, что достигается с помощью физической культуры, можно отнести к специфическим функциям. К примеру, через спортивную деятельность человечество познает свои потенциальные возможности, однако для спорта познание вообще не является спецификой.

Для познания существует другая область действительности – сфера науки.

Спорту характерно в какой-то мере свойство науки (познавать) и оно достаточно выражено, то имеется основание попытаться обнаружить взаимосвязи этих двух областей культуры – науки и физической культуры. И

тогда очевидно, что одной из общих социальных функций физической культуры (но неспецифических) выступает познавательная функция.

3. Функции физической культуры необходимо рассматривать в единстве с ее формами, так как функция и форма не могут существовать абсолютно независимо друг от друга.

Функция не может проявиться вне реального способа существования конкретного вида физической культуры, вне формы. Более того, каждая форма имеет определенное назначение. К примеру, такая форма, как производственная физическая культура, не может обеспечить человеку максимальное развитие физических способностей, а спорт может. Поэтому попытки выделить функции физической культуры, не соотнося их с основными формами, не могут быть удачными.

В идеале было бы весьма ценным, если бы удалось корректно определить основные формы физической культуры и для каждой из них выявить всю систему функций.

4. Всестороннее полноценное представление о формах и функциях физической культуры можно получить, если исходить из положения, что физическая культура органически включена в общую социальную структуру и имеет множество связей с другими сторонами общественной действительности.

При этом физическая культура в решающей мере определяется основными чертами структуры образа жизни людей. Отсюда принципиальные особенности ее отдельных форм существенно обусловлены особенностями тех социальных сфер, в которые включены данные формы.

Так, физическая культура, существующая в системе производства, серьезно отличается от физической культуры, функционирующей в условиях повседневного быта. А обе эти формы разнятся от физической культуры в системе образования. Следовательно, при выделении отдельных форм физической культуры надо исходить из основных социально значимых областей, в которых физическая культура играет существенную роль.

Следует различать общие и специфические функции физической культуры.

Характеристика общекультурных функций

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присуще, прежде всего общекультурные функции. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную, познавательную функцию и др.

Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Таким образом, если физическая культура способна оказать достаточно заметное влияние на другую область, то правомерно говорить о наличии конкретной функции. Название такой функции можно обозначить термином, совпадающим со специфическим назначением данного общественного явления.

Эстетическая функция физической культуры

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма (А. А. Адаскина, 1999).

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте (Н. С. Бервинова, 1977).

Социальные функции физической культуры

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др. Рассмотрим некоторые из них:

– *Воспитание человека*. Занятия физическими упражнениями и спортом: создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики.

Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

– *Образование человека*. В процессе занятий ФКС человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия ФКС создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности.

– *Оздоровление человека*. Физическая культура — важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных.

Адаптивная физическая культура (АФК) – новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции.

Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т. д.).

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

3. Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

4. Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровня.

5. Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Занимающиеся физической культурой не только сами социально активны, но и оказывают положительное воздействие на своих близких, друзей, коллег.

Занятия физическими упражнениями помогают выработать такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими. Чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на свои способности, талант, трудолюбие и добросовестность. Именно в этом видятся наиболее значимые социальные функции физической культуры и спорта.

Характеристика специфических функций

Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Как отмечает В. М. Выдрин (1980), специфические функции выражают социальное бытие физической культуры как общественного явления, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания в широком смысле слова. Им выделено четыре группы (по признакам общности их проявления):

1. Общее развитие и укрепление организма.

2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.

3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании внерабочего времени.

4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры, Л. П. Матвеев (1983) выделяет следующие из них: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

Специфические образовательные функции

В системе образования и воспитания (детский сад, школа, профессионально- техническое училище, техникум, лицей, колледж, высшее учебное заведение) эта функция выражена наиболее ярко. Немаловажную роль эта функция имеет в спорте и особенно в детско-юношеском возрасте. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (образование, физическая культура), освоение и совершенствование технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) и т. п. составляют содержание физического образования.

Физкультурная практика свидетельствует, что в результате систематических занятий заметно совершенствуется двигательный и вестибулярный анализаторы, возрастает сама способность к быстрому и эффективному освоению новых движений. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании с параллельным воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения физкультурника обладают высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными.

Еще одна образовательная функция заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, т. е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой степени развития достигает способность к овладению новыми движениями. В движениях циклического характера (плавание, бег, лыжи и др.) совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

Специфические прикладные функции

Использование физической культуры в системе подготовки человека к конкретной деятельности является делом государственной важности. Имеется немало профессий, которым обучают в системе ПТУ, техникумах, институтах, университетах, требующих достаточно хорошей профессиональной прикладной подготовки. Она включает в себя не только знания, умения и навыки, составляющие предмет будущей

профессиональной деятельности, но и умения и навыки, способствующие освоению профессий, формирование которых имеет немаловажную роль для развития профессионально важных способностей. Таким образом, физическая культура выступает здесь как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.

Специфические спортивные функции

Занятия физическими упражнениями без стремления к превышению превращаются в обычную игру, или, физическое воспитание, где целью и мотивом выполняемых движений может быть получение удовольствия, укрепление здоровья, снятие утомления и др., но не максимальное развитие своих способностей. Упражняясь подобным образом, человек обычно не проявляет максимальных усилий систематически, и вполне естественно, что такая деятельность, не вызывающая предельных усилий, не может служить эффективным средством совершенствования его физических сил. Таким образом, исключение из спорта соревновательных начал превращает его в другую реальность.

Отсюда становится понятным, чтобы считаться спортом в настоящем понимании этого термина, ему должны быть внутренне присущи такие свойства, которые бы активно побуждали человека к постоянному стремлению улучшать свои результаты. При анализе нами обнаружено, что основными обязательными структурными образованиями спорта являются следующие взаимосвязанные между собой компоненты: усилие, препятствие, достижение, соревнование. При этом оказывается, что спорт как специфический вид деятельности может существовать только при наличии в нем этих четырех признаков. Исключение хотя бы одного из них переводит спорт, как уже было подчеркнуто, в другую реальность.

Известно также, что любая социально значимая деятельность человека имеет определенную цель, наличие специфических для ее реализации средств, личную побудительную мотивацию, а также соответствующую данной деятельности форму реализации.

Логично в связи с этими положениями общей теории деятельности полагать, что основной целью собственно-соревновательной деятельности конкретного спортсмена является производство личного спортивного достижения, которое может оказаться и рекордом того или иного уровня. Средством реализации этой цели, безусловно, может считаться выполняемая мышечная работа, обобщенно названная термином «усилие». Побудительным мотивом служит стремление преодолеть то или иное препятствие. Соревнование же выступает в качестве формы деятельности, обеспечивающей реализацию поставленной цели. И в этом плане именно соревнование, как объединяющее начало по отношению к другим элементам, правомерно считать ядром спорта. Для полного представления о функции достижения, в полной мере присущей лишь спорту, необходимо рассмотреть основные составляющие спортивной деятельности.

Материальной основой спорта в приведенной выше его структуре выступает категория усилия (т. е. определенные мышечные, волевые или

интеллектуальные действия). Чаще всего в спорте усилия носят не изолированный, а комплексный характер. Спортивная тренировка развивает у человека, прежде всего, саму способность к проявлению не просто усилий, а именно максимальных усилий, специфичных для разных видов спорта (в метаниях – взрывной силы, в спринте – быстроты, в марафоне – предельной выносливости, в гимнастике – максимальной сложности и точности движений и т. д.).

В других, кроме спорта, видах физкультурной практики максимальные усилия обязательными не являются. К примеру, в рекреативной физической культуре, когда человек хочет просто поиграть в футбол для своего удовольствия, он вряд ли станет упражняться в ударах по мячу до такой степени владения техникой и силой удара, как это имеет место в спорте. Поэтому в спорте стремление к максимальному проявлению усилий является основным фактором совершенствования специфических и иных способностей человека, определяющих его спортивный результат. А сами условия соревновательного сопоставления мастерства служат дополнительным стимулом для демонстрации максимальных усилий и тем самым побуждают спортсмена систематически совершенствовать необходимые способности, умения и навыки.

Вместе с тем значительные усилия, особенно на максимальном уровне, сами по себе вне категории препятствия (т. е. специфического для спорта мотива побуждения) вряд ли возможны. Выполняя любую работу, человек обычно заинтересован в том, чтобы видеть ее результаты. И эти конкретные результаты будут служить ему своего рода дополнительным стимулом к совершенствованию. Отсюда в спортивной деятельности, где результат тренировочной работы далеко не всегда реально осязаем (допустим, сразу после тренировки утомленный спортсмен совсем не уверен, что занятие принесло ему пользу), необходимы свои видимые критерии, служащие мотивом к проявлению максимальных усилий. Таковыми выступают самые разнообразные препятствия (вес поднимаемой штанги, дальность полета копья, время преодоления дистанции; побежденный в единоборстве соперник и т. д.). Преодоление препятствий стимулирует спортивную деятельность, вызывает и обеспечивает максимальные напряжения. И в этом плане именно постоянное преодоление препятствий, будь то в тренировочной или соревновательной деятельности, дает возможность спортсмену оценивать свои силы и соответственно их развивать.

При этом в спорте, в отличие от других видов деятельности (труда, науки, искусства), наблюдается четко выраженная тенденция к постоянному повышению препятствий. Выполняемые элементы в фигурном катании усложняются, вес штанги увеличивается, планка для прыжков в высоту поднимается. Величина препятствия в данном случае является объективным показателем или измерителем проявленного. усилия. Субъективным критерием величины препятствия остается внутреннее ощущение эмоционального напряжения, степень утомления, ощущение борьбы с самим собой и т. п. И в этом смысле очевидно, что спорт – это, прежде всего,

преодоление самого себя, своего внутреннего состояния. Поэтому, кроме прочего, он по праву признается одним из эффективных средств воспитания волевых качеств. И в обществе, пожалуй, нет лучшего средства для воспитания воли в сфере двигательной деятельности.

Следующим атрибутом спорта выступает компонент – достижения. Спортивное достижение является, с одной стороны, целью спортивной деятельности, с другой – объективным выражением проявленного усилия и преодоленного препятствия. Оно как бы аккумулирует в себе, как усилие, так и препятствие, и может выступать в различных величинах – от личного или коллективного достижения до национальных и мировых рекордов.

Хотя достижения в спорте и являются целью спортсмена, однако эта цель не представляется конечной. Истинная ценность достижения заключается в стимулировании последующего достижения. Дело в том, что без первичного достижения не могло бы возникнуть и последующего, т. е. прогресс в спорте был бы практически незаметен и невозможен. Поэтому достижения – не только мера проявленного усилия, но и своего рода установка на дальнейшее существование спорта как вида добровольной деятельности. Спорт с его довольно контрастными уровнями спортивных результатов одинаково притягателен как для новичков, так и для мировых рекордсменов, благодаря возможности превзойти, превысить существующий для каждого из них личный результат. И хотя для начинающего этот результат может быть довольно скромным, но он потребовал от спортсмена его предельного на данный период усилия, и в силу этого становится уже субъективно значимой ценностью. Кроме того, спортивные достижения, особенно в сфере большого спорта, получают общественное признание, служащее дополнительным фактором для их постоянного роста.

Вместе с тем рассмотренные категориальные признаки спорта (усилие, препятствие, достижение) еще недостаточны для того, чтобы спорт мог существовать в обществе. Способ его бытия всецело определяется наличием своеобразной формы, которая называется соревнованием.

Соревнование как способ сопоставления сил и способностей многих людей, в настоящее время существует не только в спорте. Оно широко распространено и в других областях жизни (в труде, науке, искусстве и т. д.). Однако исключительно в спорте оно проявляется в наиболее полной мере и в наиболее чистом виде.

Идея соревнования предполагает проведение по обусловленным правилам сопоставление сил, способностей и результатов деятельности, в которой каждый участник стремится одержать победу. Соревнование в спорте имеет свою ярко выраженную специфику и во многих случаях отличается от соревнований в других областях действительности. Система обязательных признаков спортивного соревнования выглядит следующим образом:

1. чисто символический характер победы, так как при этом не создаются материальные ценности;

2. единство и взаимосвязь двух противоречивых сторон – сотрудничества и противоборства. Это противоречие не носит разрушительного (как на войне) характера, оно выступает как необходимый способ его проведения вообще;

3. обязательное наличие гласности, так как соревнования всегда открыты для непосредственного или опосредованного наблюдения. Закрытые для зрителя соревнования мало для кого представляют интерес, их ценность резко снижается;

4. соблюдение определенных правил соревнований и обусловленных взаимоотношений с соперниками для всех участников строго обязательны (нарушение приводит к наказанию);

5. состав действий соревнующихся строго унифицирован (оговоренная правилами дистанция, вес снаряда, противника и т. д.);

6. способы оценки результатов имеют четко выраженные и заранее обусловленные критерии;

7. условия соревнования обязательно равны для всех участников, никто не имеет заранее какого-либо преимущества. Последовательно выдерживается принцип равенства шансов;

8. существование специального аппарата судейства;

9. соблюдение определенных ритуалов и традиций, праздничная обстановка начала и окончания соревнований, награждение победителей.

Все эти признаки, как уже указывалось, в спортивном соревновании обязательны, для соревнований в других областях действительности некоторые из них могут отсутствовать.

Особенно стоит отметить ценность соревнований в плане развития самого спорта и спортивного движения. Она может быть выражена в следующих положениях:

1. соревнования служат средством приобщения к спорту, так как люди значительно чаще наблюдают не тренировочные занятия, а соревнования и таким образом получают соответствующие представления о спорте;

2. соревнования служат фактором прогресса не только в спорте, но и в других формах физической культуры. Они побуждают поиск наиболее эффективных средств и методов общей и специальной подготовки спортсменов. Апробированные в спорте рациональные способы увеличения работоспособности человека внедряются и используются в сфере физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки летчиков, космонавтов, подводников, монтажников и т. д.;

3. соревнования позволяют выявлять как индивидуальные, так и командные достижения, что дает возможность сравнивать уровни спортивных достижений в различных странах и в определенной мере свидетельствовать о массовости развития спорта.

Функциональная роль соревнования в спорте заключается в том, что каждый участник стремится стать либо первым, либо превысить свой личный результат. Соревновательные условия повышают уровень усилий и

побуждают человека максимально проявить свои силы, умения, волю. Вся история спортивной деятельности свидетельствует о страстном желании превысить, обогнать, победить. Стремление человека к сопоставлению себя с другими, наряду с потребностью в творческом труде, познании, общении является сущностной силой и потребностью человека. Поэтому без присущего личности порыва на опережение, спорт не получил бы массового развития, о чем красноречиво свидетельствует рост числа-участников Олимпийских игр, рост национальных и мировых достижений, популярность спорта как массового явления.

Существование у спортсмена стремления к достижению подтверждается тем фактом, что при отсутствии личного прогресса он теряет интерес к спорту, прекращает активные занятия и уходит из него.

Рекордные результаты всегда несут в себе стимул на последующие достижения и в этом плане они служат своеобразным источником, порождающим у спортсмена новые, более значительные усилия. Поэтому данная функция заключается в том, что достижения, как цель деятельности, содержат в себе постоянную, непреходящую установку сделать лучше, быстрее, сильнее. Любое достижение люди пытаются не просто повторить или приблизиться к нему, а стремятся его превзойти, улучшить. В свою очередь, подобное стремление формирует и усиливает у человека потребность в опережении.

Специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции

Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Для организма не имеет особого значения, в какой форме осуществляется двигательная деятельность, то ли в виде физического труда, то ли в форме физических упражнений. Однако с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений роль физкультурной физической работы, как оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, так как в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать практически для любого индивида, для любого психического и физического состояния организма. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т. д.

Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая

бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни. Аристотель более двух тысяч лет назад заметил: «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие!» Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека.

Если говорить о повседневной физической культуре, то следует высказать следующее предположение. Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах все большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т. д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем так же лечебное направление в физической культуре.

Немаловажна также роль гигиенических факторов в укреплении и поддержании здоровья. Соблюдение режимов сна, питания, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет не только здоровье и повышает физическую работоспособность, но и обеспечивает творческое долголетие.

Характеристика частных функций

Частные функции физической культуры – это функции ее компонентов (частей).

Форма физической культуры – это способ существования и организации физической культуры, содержание которой обеспечивает ее целевое назначение. Кстати, вопрос о формах физической культуры, особенно об их названиях, в настоящее время определенно пока не сложился. Однозначно не решен также вопрос о структуре физической культуры. К примеру, В. М. Выдрин выделяет в физической культуре три формы: физическое воспитание, спорт и физическую рекреацию. Л. П. Матвеев основными формами физической культуры называет: базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную физическую культуру, оздоровительно-реабилитационную физическую культуру и «фоновые» виды физической культуры.

Каждая часть физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация) имеет свои конкретные функции, которые по отношению к специфическим функциям физической культуры являются внутренними.

Исходя из концепции потребностно-деятельностного подхода, Ю. Ф. Курамшин (2003) выделяет следующие структурные элементы (части) в системе физической культуры как вида культуры: неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование (НФО), физическую

рекреацию, спорт, двигательную реабилитацию, адаптивную физическую культуру.

Неспециальное физкультурное образование – это процесс, чаще всего самодеятельного образования (формирования) нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, полученных человеком при рождении, от природы, а также образования (формирования) двигательных навыков, не данных человеку от рождения (гребля, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках), движения в акробатике, гимнастике, спортиграх.

Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Двигательная реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с инвалидностью. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с инвалидностью, к жизни; оптимизация его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции.

Функции АФК вытекают из сущности адаптивной физической культуры, а также отображают ее структуру. В структуре АФК все виды, ее составляющие (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация и др.), находятся в неразрывной взаимосвязи, подвижны, взаимно переходят и дополняют друг друга и проявляются в единстве.

Во избежание разномаштабности рассмотрения функции в АФК выделены группы функций: педагогические (коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная и др.), свойственные только ей и реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями, и социальные (гуманистическая, социализирующая, коммуникативная и др.) как результат совместной деятельности с другими социальными институтами.

По мнению В. М. Выдрина (2001), к частным функциям физической культуры относятся:

1. Функции неспециального физкультурного образования

– формирование и реализация осознанных потребностей в различных видах двигательной деятельности в интересах укрепления здоровья и гармонического физического развития;

– образование нового, более высокого уровня развития физических и волевых способностей;

– совершенствование существующих и формирование новых двигательных навыков, необходимых в быту, труде, военном деле;

– овладение знаниями целесообразного использования средств, методов, форм организации занятий двигательной деятельностью.

2. Функции физической рекреации

– повышение физической и умственной работоспособности за счет смены различных видов деятельности;

– обеспечение положительного эмоционального фона при занятиях двигательной деятельностью;

– удовлетворение личных интересов, вкусов, желаний в выборе средств, методов, форм занятий двигательной деятельностью, обеспечение полной свободы их выбора, исходя из желаний занимающихся.

3. Функции спорта

– раскрытие биологических и психологических резервов человека в процессе его двигательной деятельности на предельно возможном уровне;

– реализация адаптационных возможностей человека в условиях его экстремальной двигательной деятельности;

– расширение международных связей и дружбы между народами;

– самоутверждение личности в условиях экстремальной деятельности;

– обеспечение быстрейшего восстановления работоспособности после полученных травм и психических перенапряжений;

– расширение диапазона двигательных действий инвалидов, восстановление их психического статуса;

– содействие интеграции инвалидов в общество.

Будучи органически включенной в образ жизни, физическая культура испытывает влияние его сторон и одновременно влияет на различные сферы жизнедеятельности общества. Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего, тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни. Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме прочего, с гипокинезией, слабой

двигательной деятельностью. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека. Таким образом, она выступает как активный фактор, участвующий в физическом развитии человека, формировании его личности и образа жизни. В этом социальная сущность физической культуры.

В результате установлено, что функции физической культуры отражают ее главное назначение как вида культуры, как средства и способа преобразовательной деятельности (в духовном, материальном, социальном аспектах) и прежде всего – физическом преобразовании природной данности самого человека. Одним из таких видов преобразовательной деятельности, реализации биологических резервов, является изменение форм и функций человеческого организма под воздействием целенаправленных физических упражнений, применение которых научно обоснованно с позиции философии, педагогики и психологии, биомеханики и биохимии, теории и методики физической культуры.

В чем же состоит сущность физической культуры? Прежде всего, физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическая культура выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни. В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

2.2 Олимпизм и олимпийское движение

К числу важнейших социальных явлений, оказывающих огромное влияние на жизнь, относится олимпийское движение – общественное движение, призванное различными средствами, формами, методами способствовать реализации принципов олимпизма. Олимпийское движение предполагает всеобщее спортивное воспитание, которое доступно всем, является двигателем национальной жизни и очагом гражданственности (Пьер де Кубертен).

Заниматься спортом – одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе олимпизма, взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Основу олимпийского образования составляет олимпизм, представляющий собой совокупность философских, социологических, педагогических, организационных идей, базирующихся на принципах гуманизма, демократизма, на общечеловеческих морально-этических ценностях. Олимпизм формируется на основе олимпийских идеалов и принципов Олимпийских игр древности.

Цель олимпийского движения заключается в том, чтобы способствовать построению мирного и лучшего мира посредством воспитания молодежи занятиями спортом в соответствии с олимпизмом и его ценностями.

Возрождение Олимпийских игр современности (всемирные комплексные спортивные соревнования, проводимые один раз в 4 года), как апогея олимпийского движения, способствовало проявлению большого интереса к физическому и духовному здоровью человека.

Тремя основными составляющими олимпийского движения являются Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МСФ) и национальные олимпийские комитеты (НОК).

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Основной отличительной особенностью олимпийского образования от других образовательных и воспитательных сфер является его спортивное начало. Олимпийская педагогика отмечает, что в спорте изначально заложено стремление человека к гармоничному развитию, спорт заботится о сохранении человеческого достоинства и является мощнейшим педагогическим рычагом.

Олимпийское образование в полной мере соответствует тенденциям современного общественного развития, в том числе в области идеологии, интересам и потребностям современной цивилизации. Оно может внести существенный вклад в решение актуальных социальных задач.

Беларусь должна быть великой спортивной державой не только благодаря победам наших спортсменов, но и распространению идей олимпизма - философии жизни, возвышающей и объединяющей в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума.

Олимпийское образование не только декларирует гуманистические идеи, но и добивается их практической реализации, поскольку представляет собой социально-педагогическую деятельность в рамках олимпийского движения, которая формирует и совершенствует систему знаний об истории

Олимпийских игр, о социально-культурном потенциале спорта и его роли в здоровом образе жизни.

Олимпийское воспитание направлено на решение задач, связанных с формированием и совершенствованием мотивации – интереса к спорту, потребности к систематическим занятиям спортом, важным средством формирования физической культуры человека как элемента здорового образа жизни.

Олимпийское обучение направленно на решение задач, связанных с формированием и совершенствованием умений и навыков использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, строить свои занятия спортом так, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему развитию личности. Всегда вести честную и справедливую борьбу, отдавать предпочтение благородному поведению.

Олимпийское образование органично вписывается в учебно- воспитательный процесс и содействует эффективному решению основных задач: – повышению уровня знаний в области физической культуры и спорта, значимости олимпийской культуры в формировании мировоззрения учащегося;

– формированию представления о значимости здорового образа жизни;
– развитию общей культуры и эрудиции;
– разностороннему и гармоничному развитию личности.

2.3 Белорусские спортсмены на Олимпийских играх

История олимпийского движения в Беларуси начинается с 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. На протяжении этого периода, богатого событиями, олимпийское движение развивалось, приспосабливалось к социальным, экономическим и политическим изменениям. С получением республикой государственного суверенитета 22 марта 1991 года на учредительной конференции в Минске был создан Национальный олимпийский комитет Беларуси. Он является самостоятельным общественным объединением, статус и роль которого полностью соответствуют Олимпийской хартии и Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». На 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21–24 сентября 1993 года в Монако, Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь получил официальное признание.

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Согласно Олимпийской хартии и собственному уставу, НОК Беларуси должен пропагандировать основополагающие принципы олимпизма, поощрять развитие спорта высших достижений, а также массового спорта, оказывать помощь в подготовке спортивных кадров, воспитании молодежи, бороться против любых форм дискриминации и насилия в спорте, развивать международное спортивное сотрудничество, защищать интересы спортсменов, тренеров, судей, ветеранов физической культуры и спорта.

Коллективными членами НОК являются 74 организации, в том числе 30 федераций по летним олимпийским видам спорта, 5 федераций – по зимним, 21 федерация по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр, 18 территориальных и ведомственных физкультурно-спортивных организаций.

Как было отмечено выше, белорусские спортсмены впервые выступили на Играх XV Олимпиады в Хельсинки в 1952 году в составе команды СССР. 7 спортсменов из БССР приняли участие в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ (1 человек), легкой атлетике (4 человека) и фехтовании (2 человека). Медалей им завоевать не удалось, но зато удалось приобрести опыт участия в столь масштабных соревнованиях. Лучший результат показал легкоатлет Анатолий Юлин на дистанции 400 м с барьерами, занявший 4-е место.

В 1956 году белорусские спортсмены открыли счет олимпийским медалям на XVI Олимпиаде в Мельбурне. Легкоатлет Михаил Кривоносов был награжден серебряной медалью в метании молота. Всего в Мельбурн было делегировано 9 спортсменов из Беларуси (гребля на байдарках и каноэ – 1, легкая атлетика – 6, фехтование – 2).

В 1960 году в Риме на XVII Олимпийских играх борец классического стиля в полулегком весе Олег Караваев первым из белорусских спортсменов был удостоен золотой олимпийской медали. Олимпийскими чемпионами стали также гребцы (в каноэ-двойке на дистанции 1000 м) Сергей Макаренко и Леонид Гейштор, а также фехтовальщица Татьяна Самусенко в команде рапиристок. Серебряные медали зовевали гимнаст Николай Милигуло (в команде) и легкоатлет Владимир Горяев (тройной прыжок). Фехтовальщики Александр Павловский и Арнольд Чернушевич стали бронзовыми призерами (в командной шпаге).

В неофициальном зачете спортсмены Беларуси опередили сборные Бельгии, Югославии, Канады, Норвегии. Беларусь в Риме представляли 11 спортсменов (2 – борьба классическая, 1 – гимнастика спортивная, 2 – гребля на байдарках и каноэ, 3 – легкая атлетика, 3 – фехтование).

В 1964 году на XVIII играх в Токио свое триумфальное олимпийское шествие начал наш прославленный борец вольного стиля Александр Медведь, завоевавший золотую медаль в полутяжелом весе. Еще две золотые медали завоевали легкоатлет Ромуальд Клим (метание молота) и Елена Волчецкая (спортивная гимнастика в командных соревнованиях). Серебряной медали была удостоена фехтовальщица Татьяна Самусенко (рапира, в команде).

В соревнованиях приняли участие 10 белорусских спортсменов (1 – борьба вольная, 1 – гимнастика спортивная, 4 – легкая атлетика, 1 – стрельба пулевая, 3 – фехтование). В неофициальном зачете результаты спортсменов Беларуси соответствуют 24-му месту среди стран-участниц. Они опередили сборные Бельгии, Аргентины, Австрии, Бразилии, Ирландии и многих других стран.

На XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 году было завоевано уже 6 золотых медалей. Свою вторую золотую медаль получил Александр Медведь. Золотые медали завоевали фехтовальщицы Елена Белова (победы в личном и командном турнирах) и Татьяна Самусенко (в командном турнире). Наиболее отличилась гимнастка Лариса Петрик, получившая две золотые и одну бронзовую медали. Уступив всего 1 см лидеру, Ромуальд Клим завоевал серебряную медаль, в метании молота. Виталий Пархимович завоевал бронзовую медаль в пулевой стрельбе из винтовки. Команды шпажистов, в составе которой были Юрий Смоляков и Алексей Никанчиков, завовали серебряные награды.

На этой Олимпиаде выступали 15 белорусских спортсменов (1 – борьба вольная, 1 – велоспорт-трек, 1 – велоспорт-шоссе, 1 – гимнастика спортивная, 6 – легкая атлетика, 1 – стрельба пулевая, 4 – фехтование). На мексиканской Олимпиаде результаты белорусских спортсменов заметно улучшились. Они опередили команды Финляндии, Швейцарии, Австрии, Турции, Бразилии, Норвегии, Греции, Бельгии и ряда других стран.

На XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году белорусскими алетами было завоевано уже 11 золотых медалей. Настоящий фурор в гимнастическом мире произвела Ольга Корбут, завоевавшая 3 золотые и одну серебряную медали. В Мюнхене простился с большим спортом и олимпийским ковром Александр Медведь, добыв при этом свою третью олимпийскую награду высшей пробы. Фехтовальщица Елена Белова тоже получила свою третью золотую олимпийскую медаль в команде с Татьяной Самусенко. Олимпийским чемпионом стал фехтовальщик-саблист Виктор Сидяк, и сребряную награду он заовевал в командных соревнованиях. Чемпионами Олимпиады стали также Иван Едешко (баскетбол), гимнастки в командном первенстве: Тамара Лазакович (помимо командного золота завоевавшая серебро и две бронзы) и Антонина Кошель, Николай Горбачев (гребля на байдарках). Серебряные награды завоевали: легкоатлет Владимир Ловецкий в эстафетном беге 4×100 м и гимнасты Александр Малеев и Владимир Щукин в команде.

Олимпийцы из БССР выступили очень достойно, завоевав 19 олимпийских наград. Всего республику представляли 23 спортсмена (1 – баскетбол, 1 – борьба вольная, 1 – борьба классическая, 1 – велоспорт-трек, 6 – гимнастика спортивная, 1 – гребля на байдарках и каноэ, 5 – легкая атлетика, 1 – плавание, 2 – стрельба пулевая, 1 – тяжелая атлетика, 3 – фехтование). С медалями вернулись представители следующих видов спорта: 1 золотая – баскетбол; 1 золотая – борьба вольная; 5 золотых, 4 серебряные и 2 бронзовые – гимнастика спортивная; 1 золотая – гребля на байдарках и

каноэ; 1 серебряная – легкая атлетика; 3 золотые и 1 серебряная – фехтование. С такими результатами белорусские спортсмены поднялись в итоговой таблице на 16-е место, опередив спортсменов Финляндии, Нидерландов, Югославии, Канады, Норвегии, Швейцарии, Бельгии, Бразилии, Новой Зеландии и ряда других стран.

На XXI Олимпиаде в Монреале в 1976 году отличился тяжелоатлет Валерий Шарий, завоевавший золотую медаль. Продолжал традиции белорусской школы гребли Владимир Романовский, завоевавший золотую и серебряную медали на байдарке-двойке. Чемпионами также стали велосипедист Владимир Каминский в командной гонке на 100 км, Александр Газов в стрельбе пулевой, гимнастка Ольга Корбут (еще завоевала серебро) и вновь фехтовальщики в командном первенстве: Елена Белова (рапира) и Виктор Сидяк (сабля), в личных соревнованиях оба спортсмена завоевали бронзовые награды. Фехтовальщик- рапирист Александ Романьков стал серебряным призером в личном первенстве и бронзовым в командной борьбе.

Серебряные медали завовали стрелок-пулевик Александр Кедяров и пловец Сергей Копляков в эстафетном плавании.

Бронзовые медали завоевали легкоатлет Евгений Гавриленко на дистанции 400 м с барьерами, а также прыгуны в воду – Владимир Алейник (вышка) и Александр Косенков (трамплин).

Отряд белорусских спортсменов составил 24 человека (1 – велоспорт-шоссе, 1 – водное поло, 2 – гимнастика спортивная, 3 – гребля на байдарках и каноэ, 1 – конный спорт, 6 – легкая атлетика, 2 – плавание, 2 – прыжки в воду, 2 – стрельба пулевая, 1 – тяжелая атлетика, 3 – фехтование). Всего было завоевано 17 медалей (велоспорт-шоссе – 1 золотая; гимнастика спортивная – 1 золотая и 1 серебряная; гребля на байдарках и каноэ – 1 золотая и 1 серебряная; легкая атлетика – 1 бронзовая; плавание – 1 серебряная; прыжки в воду – 2 бронзовые; стрельба пулевая – 1 золотая и 1 серебряная; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 2 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовая). Итоги выступления вновь соответствовали 16-му месту в мире.

На XXII Олимпийских играх в Москве в 1980 году состав белорусской делегации увеличился почти вдвое и составил 43 человека (баскетбол – 1; борьба классическая – 1; велоспорт-шоссе – 2; гандбол – 1; гимнастика спортивная – 1; гребля академическая – 5; гребля на байдарках и каноэ – 3; конный спорт – 2; легкая атлетика – 9; плавание – 4; прыжки в воду – 4; стрельба из лука – 1; стрельба пулевая – 1; тяжелая атлетика – 1; фехтование – 6; футбол – 1).

Героем московской Олимпиады стал гребец Владимир Парфенович, завоевавший сразу 3 золотые медали. Пловец Сергей Копляков получил 2 золотые медали. Всего эта Олимпиада принесла нам 15 золотых медалей. В первый же день Олимпиады золотая медаль была завоевана велосипедистом из Минска Олегом Логвиным в командной гонке на шоссе. На высшую ступень пьедестала взошла и белорусская баскетболистка Татьяна Белошапко, а также Елена Хлопцева (гребля академическая), Виктор Угрюмов (конный спорт, в команде и бронза в личном первенстве),

Александр Портнов (прыжки в воду, трамплин). Продолжил традиции белорусских богатырей штангист Леонид Тараненко – чемпион в тяжелой весовой категории. Вновь завоевал золотую медаль фехтовальщик-саблист Виктор Сидяк в команде вместе с Николаем Алехиным. Две золотые медали завоевала гимнастка Нелли Ким.

Серебряные медали завовевали фехтовальщики-рапиристы в команде Елена Белова и Ирина Ушакова, а также Александр Романьков (еще бронза в личном первенстве) и Владимир Лапицкий, стрелок-пулевик Александр Газов, борец- классик Игорь Каныгин, гандболист Александ Каршакевич, стрелок из лука Борис Исаченко, прыгун в воду Владимир Алейник (вышка), легкоатлет Петр Поченчук (ходьба 20 км) и Эльвира Василькова в плавании брассом (100 м – серебро и эстафета комбинированная 4×100 м бронза).

Бронзовых медалей были удостоены: легкоатлеты – Евгений Ивченко (ходьба 50 км) и Никролай Киров (800 м), футболист Александр Прокопенко, а также Антонина Мельникова (байдарка-одиночка), гребцы-академисты Андрей Лугин и Игорь Майстренко (восьмерка).

Было завоевано 36 медалей (баскетбол – 1 золотая; борьба классическая – 1 серебряная; велоспорт-шоссе – 1 золотая; гандбол – 1 серебряная; гимнастика спортивная – 2 золотые; гребля академическая – 1 золотая и 2 бронзовые; гребля на байдарках и каноэ – 3 золотые и 1 бронзовая; конный спорт – 1 золотая и 1 бронзовая; легкая атлетика – 1 серебряная и 2 бронзовые; плавание – 2 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая; прыжки в воду – 1 золотая и 1 серебряная; стрельба из лука – 1 серебряная; стрельба пулевая – 1 бронзовая; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 2 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовая; футбол – 1 бронзовая). В неофициальном зачете спортсмены Беларуси вышли на 11-е место среди стран-участниц.

XXIII Олимпийские игры в Лос-Анджелесе в 1984 году по политическим причинам прошли без участия советских и, естественно, белорусских спортсменов.

На XXIV Олимпиаде в Сеуле в 1988 году белорусские спортсмены выступили наиболее успешно за все время участия в Олимпийских играх. 15 человек стали чемпионами Игр. По две золотые медали завоевали гимнастка Светлана Богинская (еще серебро и бронза) и гребец на байдарке Виктор Ренейский. Первая в истории Олимпийских игр золотая медаль по художественной гимнастике досталась Марине Лобач. Также впервые белорусский боксер Вячеслав Яновский завоевал золото. После длительного перерыва была вновь завоевана золотая медаль в легкой атлетике. Отличилась Татьяна Ледовская в составе эстафетной команды в беге 4×400 м, серебро ей досталось на дистанции 400 м с барьерами. Камандар Маджидов выиграл золото в классической (греко- римской) борьбе. Александ Романьков завоевал золото в командной рапире и бронзу в личной. Самым сильным штангистом-тяжеловесом стал Александр Курлович. Соревнования винтовочниц выиграла Ирина Шилова. В командной борьбе гимнасток золото досталось Светлане Баитовой. Настоящими героями Игр стали

белорусские гандболисты: Александр Каршакевич, Александр Тучкин, Юрий Шевцов, Константин Шароваров, Георгий Свириденко.

У легкоатлетов в тройном прыжке серебряная награда досталась Игорю Лапшину, а бронзовая Александру Коваленко.

Бронзовые медали завоевал пистолетчик Игорь Басинский, гребец-академист Виктор Якуша, баскетболиски Ирина Сумникова и Галина Савицкая. Всего медали завоевали 27 белорусских спортсменов (баскетбол – 2 бронзовые; бокс – 1 золотая; борьба классическая – 1 золотая; гандбол – 5 золотых; гимнастика спортивная – 3 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая; гимнастика художественная – 1 золотая; гребля академическая – 1 бронзовая; гребля на байдарках и каноэ – 2 золотые; легкая атлетика – 1 золотая, 2 серебряные и 1 бронзовая; стрельба пулевая – 1 золотая и 1 бронзовая; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 1 золотая и 1 бронзовая). Всего БССР на Сеульской Олимпиаде представлял 51 спортсмен (баскетбол – 2; бокс – 1; борьба классическая – 2; велоспорт-шоссе – 1; гандбол – 5; гимнастика спортивная – 2; гимнастика художественная – 1; гребля академическая – 9; гребля на байдарках и каноэ – 5; легкая атлетика – 11; парусный спорт – 3; прыжки в воду – 2; стрельба пулевая – 3; тяжелая атлетика – 1; теннис – 1; фехтование – 1). В неофициальном зачете белорусские спортсмены вошли в число 10 лучших команд среди всех стран-участниц.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году сборная команда СССР в последний раз выступала отдельной командой. Только теперь эта команда называлась сборной Союза Независимых Государств (СНГ).

В составе сборных команд выступило 56 спортсменов РеспубликиБеларусь. Настоящим героем Олимпийских игр в Барселоне стал белорусский гимнаст Виталий Щербо, завоевавший шесть золотых медалей. Это был выдающийся успех белорусского спортсмена.

Сенсационную победу в стрельбе из пистолета одержал 16-летний Константин Лукашик, выиграв медаль в виде программы, открывавшем Игры.

Порадовали своих болельщиков воспитанники белорусской гандбольной школы: Андрей Барбашинский, Андрей Миневский и Михаил Якимович, завоевавшие золото. На высшую ступень пьедестала почета поднялись баскетболистки Ирина Сумникова и Елена Швайбович. Титула олимпийской чемпионки в командных соревнованиях по спортивной гимнастике во второй раз была удостоена минчанка Светлана Богинская. Штангисты Леонид Тараненко из Минска и гродненчанин Александр Курлович выступали в супертяжелой весовой категории. Удача сопутствовала Александру Курловичу. Ему и досталось золото. Леонид Тараненко занял вторую ступеньку пьедестала. Быстрее всех проплыла дистанцию 100 м брассом гомельчанка Елена Рудковская, а, выступая в комбинированной эстафете 4×100 м, она завоевала в дополнение к золотой еще и бронзовую олимпийскую медаль. Бронзовой медалью был награжден минчанин Сергей Демяшкевич в соревнованиях по греко-римской борьбе в

весовой категории до 100 кг. Борцы из Гомеля Сергей Смаль и Вугар Оруджов получили соответственно серебряную и бронзовую медали в соревнованиях по вольной борьбе. В соревнованиях по академической гребле на лодке-четверке парной привезли в Минск бронзу Елена Хлопцева и Екатерина Ходотович. Дистанцию 500 м на каноэ-двойке быстрее всех прошли Дмитрий Довгаленок и Александр Масейков. В легкой атлетике отличились наши метатели: Наталья Шиколенко была второй в метании копья, а Игорь Астапкович – в метании молота. Еще одну бронзу принесла нашей команде теннисистка Наталья Зверева в парном разряде. Всего было завоевано 27 медалей (17 золотых, 4 серебряные и 6 бронзовых медалей).

Впервые за 100-летнюю историю современных Олимпийских игр спортсмены Республики Беларусь приняли участие самостоятельной командой на XXVI летних Олимпийских играх в Атланте в 1996 году. 20 белорусских спортсменов завоевали медали Олимпийских игр и по праву вошли в элиту атлетов мирового спорта. Национальную команду Беларуси представляли 158 спортсменов, которые приняли участие в состязаниях по 22 видам спорта из 36, или в 115 номерах программы из 271. В двух видах (гимнастика спортивная и художественная) наши команды выступили по полной программе, а самой многочисленной была легкоатлетическая дружина, представленная 34 спортсменами. В результате 16-дневной спортивной борьбы 20 белорусских спортсменов завоевали 15 медалей (1 золотая, 6 серебряных, 8 бронзовых) в 6 видах спорта: гимнастика спортивная, гребля академическая, легкая атлетика, стрельба пулевая, борьба греко-римская и борьба вольная. Кроме того, еще в 7 видах спорта (настольный теннис, тяжелая атлетика, стрельба из лука, борьба дзюдо, бокс, велоспорт, художественная гимнастика) спортсмены принесли команде зачетные очки за 4–8-е места. Таким образом, в 13 видах спорта из 22, или в 50 из 115 номеров программы, белорусские атлеты выступили результативно, 68 спортсменов вошли в указанных номерах в число восьми сильнейших. Беларусь заняла 37-е место в неофициальном командном зачете и 20-е место по общему количеству медалей, оставив позади команды 177 государств.

Первой суверенной олимпийской чемпионкой стала Екатерина Ходотович в соревнованиях по академической гребле в лодке-одиночке.

Серебро оказалось в копилке легкоатлетов: в метании диска у Владимира Дубровщика и семиборки Натальи Сазанович, а также стрелка из пистолета Игоря Басинского, борцов греко-римлян – Александра Павлова и Сергея Лиштавана и борца-вольника Алексея Медведева. Бронзовые награды завоевали Эллина Зверева и Василий Каптюх в метании диска, а также Валерий Циленьть в греко-римской борьбе.

Четырех бронзовых медалей в спортивной гимнастике был удостоен Виталий Щербо. Также бронзовая награда досталась девушкам в академической гребле в лодке-восьмерке с рулевой в составе: Наталья Лавриненко, Александра Панькина, Наталья Волчек, Тамара Давыденко, Валентина Скрабатун, Елена Микулич, Наталья Стасюк, Марина Знак, Ярослава Павлович.

На XXVII летних Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году Беларусь представляли 141 спортсмен, которые выступили в 21 виде спорта. Белорусские олимпийцы завоевали 3 золотые, 3 серебряные и 11 бронзовых медалей.

В неофициальном медальном зачете Беларусь заняла 23-е место, по общему количеству завоеванных медалей Беларусь –15-е место.

Екатерина Карстен (Ходотович) подтвердила свой высокий класс в академической гребле, повторив свой успех на Олимпиаде в Атланте и завоевав золотую медаль. В легкой атлетике отличилась Эллина Зверева, завоевав золотую медаль в метании диска. Открытием Олимпиады стала молодая толкательница ядра Янина Карольчик, которая принесла в копилку олимпийской сборной Беларуси третью золотую медаль.

Удачно выступили мастера художественной гимнастики: серебряными призерами Олимпиады стали Юлия Раскина в личном первенстве и сборная Беларуси в групповых упражнениях: Татьяна Ананько, Татьяна Белан, Анна Глазкова, Ирина Ильенкова, Мария Лазук, Ольга Пужевич. Также серебро завоевал стрелок-пистолетчик Игорь Басинский.

Бронзовые награды завоевали: борцы Дмитрий Дебелка (греко-римская борьба), Анатолий Ларюков (дзюдо), легкоатлеты Игорь Астапкович (метание молота), Ирина Ятченко (метание диска), Наталья Сазанович (семиборье). В стрелковом спорте отличились Игорь Басинский, Лолита Евглевская и Сергей Мартынов, в тяжелой атлетике – Геннадий Олещук и Сергей Лавренов, в современном пятиборье – Павел Довгаль.

На XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 году приняли участие 153 белорусских спортсмена, выступавших в 23 видах спорта. Команда Беларуси завоевала 26-е место в неофициальном командном зачете. По общему количеству наград Беларусь заняла 18-е место.

Золотые награды завоевали дзюдоист Игорь Макаров (вес до 100 кг) и легкоатлетка Юлия Нестеренко в беге на 100 метров. Юлия стала сенсацией Игр, обогнав всех ведущих бегуний мира. Средства массовой информации «окрестили» ее «Белой молнией».

Серебряные награды для сборной страны завоевали тяжелоатлеты Анна Батюшко (вес до 63 кг), Андрей Рыбаков (вес до 95 кг). Боксеры Беларуси Виктор Зуев (вес до 91 кг) и Магомед Арипгаджиев (вес до 81 кг) принесли команде серебряные медали. Екатерина Карстен на своей четвертой Олимпиаде не осталась без награды, правда, вместо золота, завоеванного на двух предыдущих Олимпиадах, принесла в копилку команды серебряную медаль.

Бронзовые медали завоевали представители гребного спорта Наталья Гелах и Юлия Бичик в академической гребле, Роман Петрушенко и Вадим Махнев в гребле на байдарках и каноэ, в соревнованиях по греко-римской борьбе – Вячеслав Макаров (вес до 84 кг), велосипедистка Наталья Цилинская (гит на 500 м), стрелок из винтовки Сергей Мартынов, тяжелоатлетка Татьяна Стукалова (вес до 63 кг).

На XXIX Олимпийских играх в Пекине в 2008 году Беларусь представлял 181 спортсмен. Это самая успешная для нашей страны Олимпиада на данный момент. 25 белорусских спортсменов завоевали 15 медалей: 3 золотые, 3 серебряные, 9 бронзовых и заняли 16-е место.

Обладателями золотых медалей стали тяжелоатлет Андрей Арямнов, гребцы Александр и Андрей Богдановичи (каноэ-двойка), Роман Петрушенко, Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук и Вадим Махнев (байдарка-четверка).

С серебряными медалями из Пекина уехали «художница» Инна Жукова, а также легкоатлеты Вадим Девятовский (метание молота) и Андрей Кравченко (десятиборье).

Бронзовые медали завоевали: Михаил Семенов (борьба греко-римская), Екатерина Карстен (гребля академическая), Наталья Гелах, Юлия Бичик (гребля академическая), легкоатлеты: Иван Тихон (молот), Надежда Остапчук (ядро), а также Мурад Гайдаров (борьба вольная), Роман Петрушенко, Вадим Махнев (гребля, байдарка-двойка), Глафира Мартинович, Алина Тумилович, Ксения Санкович, Зинаида Лунина, Анастасия Иванькова (художественная гимнастика, групповые упражнения). Анастасия Прокопенко – современное пятиборье.

Республика Беларусь заняла 16-е место по качеству медалей и 13-е – по количеству среди 204 стран-участниц.

Белорусские спортсмены завоевали на XXX летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году 10 медалей: 2 золотые, 5 серебряных и 3 бронзовые. Золото завоевал Сергей Мартынов (стрельба пулевая, малокалиберная винтовка, 50 м), Виктория Азаренко и Максим Мирный (теннис, смешанный разряд).

Серебряные медали завоевали Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 и 100 м), Андрей и Александр Богдановичи (гребля на каноэ, двойка, 1000 м), Роман Петрушенко и Вадим Махнев (гребля на байдарках, двойка, 200 м); Марина Гончарова, Анастасия Иванькова, Наталья Лещик, Александра Наркевич, Ксения Санкович, Алина Тумилович (художественная гимнастика, групповые упражнения).

Бронзовые медали: Любовь Черкашина (художественная гимнастика), Виктория Азаренко (теннис, одиночный разряд), Ирина Помелова, Надежда Попок, Ольга Худенко и Марина Полторан (гребля на байдарках, четверка, 500 м). В медальном зачете спортсмены сборной Беларуси заняли 23-е место.

В стартах XXXI летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро в 2016 году приняли участие 123 белорусских спортсмена в 23 видах спорта. 12 атлетов стали призерами олимпийских состязаний. Республика Беларусь с 9 медалями (1 золотая, 4 серебряные, 4 бронзовые) заняла 40-е место. Золотую медаль завоевал Владислав Гончаров (прыжки на батуте).

Серебряные медали: Дарья Наумова (тяжелая атлетика, до 75 кг), Вадим Стрельцов (тяжелая атлетика, 105 кг), Мария Мамошук (борьба женская, 63 кг), Иван Тихон (легкая атлетика, метание молота). Бронзовые медали: Джавид Гамзатов (борьба греко-римская, 85 кг), Александра

Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 м), Маргарита Махнева, Надежда Лепешко, Ольга Худенко и Марина Литвинчук (гребля на байдарках, четверка, 500 м), Ибрагим Саидов (борьба вольная, 125 кг).

XXXII летние Олимпийские игры в Токио в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в мире, связанной с масштабным распространением коронавирусной инфекции, состоялись в 2021 году, но имели название Токио-2020. Республику Беларусь представляли 105 атлетов в 20 видах спорта. В медальном зачете сборная команда страны заняла 45-ю позицию. Олимпийским чемпионом в прыжках на батуте стал Иван Литвинович. Серебрянные награды завоевали: Ирина Курочкина (борьба женская), Магомедхабиб Кадимагомедов (борьба вольная), а также Маргарита Махнева, Надежда Попок, Ольга Худенко, Марина Литвинчук (байдарка-четверка, 500 м). Бронзовые медали: Ванесса Колодинская (борьба женская), Алина Горносько (гимнастика художественная), Маским Недосеков (легкая атлетика, прыжки в высоту).

Белые Олимпиады

По своим масштабам они уступают летним Олимпийским играм. Проходят, как правило, в тихих курортных местечках и в силу этого меньше подвержены воздействию «холодных политических ветров».

Программа зимних Олимпийских игр расширяется, расширяется и их представительность. С годами утрачивается лидирующее положение команд скандинавских стран. Представители стран Юго-Восточной Азии диктуют моду на дистанциях шорт-трека. Все чаще появляются темнокожие спортсмены на лыжне или хоккейной площадке. Развитие зимних видов спорта уже мало зависит от климатических условий, поэтому борьба на Играх становится все более острой и непредсказуемой. Каждые новые соревнования называют новых героев, выдающихся спортсменов, которые проявляют не только талант, замечательные физические качества и технику, но и силу воли, целеустремленность, патриотизм.

Впервые белорусские спортсмены приняли участие в Белых Играх в 1964 году в австрийском Инсбруке. Тогда в составе сборной СССР выступали конькобежец Эдуард Матусевич, занявший 6-е место на дистанции 1500 м, и лыжница Рита Ачкина, которая финишировала 10-й в гонке на 5 км. Четыре года спутся в Гренобле-68 Рита Ачкина стала первой белорусской спортсменкой, которой покорился пьедестал зимних Олимпиад. В лыжной эстафете 3×5 км девушки завоевали олимпийскую бронзу. Эдуард Матусевич занял 8-е место.

В связи с ростом популярности зимних Олимпийских игр МОК в октябре 1986 года принял решение «развести» летние и зимние Олимпийские игры и проводить их с интервалом в два года. Это придало Играм еще более важное значение, привлекло к ним больше внимания со стороны прессы и телевидения.

В 1988 году в Калгари белорусский конькобежец Игорь Железовский стал бронзовым призером на дистанции 1000 м.

На XVI зимних Олимпийских играх, которые проводились в Альбервилле, Франция, 8–23 февраля 1992 года, приняло участие 1 801 спортсменов (488 женщин и 1 313 мужчин) из 64 стран. В 7 видах программы разыграно 57 комплектов медалей.

В связи с тем, что произошел распад СССР, и олимпийцы бывшего Союза, кроме спортсменов республик Прибалтики, выступали объединенной командой и завоевали 9 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых медалей. ФРГ и ГДР, наоборот, объединились и выставили сильную единую команду. На ее счету 10 золотых, 10 серебряных и 6 бронзовых наград.

Белорусская команда впервые выиграла золотую медаль на зимних Играх. Победителем стал биатлонист Евгений Редькин в гонке на 20 км. Игорь Железовский трижды стартовал на своих коронных дистанциях, но на 500 м он был восьмым, на 1000 м – шестым, на 1500 м – десятым. Биатлонистка Светлана Парамыгина на дистанции 15 км заняла 21-е место.

XVII зимние Олимпийские игры Лиллехаммер, Норвегия, 12–27 февраля 1994 года. Впервые белорусская команда выступила самостоятельной командой на Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994 году, где нашими спортсменами было завоевано 2 медали. Обладателями серебра стали конькобежец Игорь Железовский и биатлонистка Светлана Парамыгина.

Участвовало 1 737 спортсменов (522 женщины и 1215 мужчин) из 67 стран. В 6 видах программы разыгран 61 комплект наград. Беларусь была представлена 33 спортсменами. Завоеваны 2 серебряные награды.

После официального признания НОК Республики Беларусь началась активная работа по подготовке команд к участию в предстоящих XVII зимних Олимпийских играх. В Лиллехаммере флаг суверенной республики на параде открытия Олимпийских игр нес олимпийский чемпион по биатлону 1992 года Евгений Редькин.

Главная надежда на награды возлагалась на шестикратного чемпиона мира по конькобежному спринтерскому многоборью Игоря Железовского. Свою коронную дистанцию 1000 м он закончил с новым мировым рекордом, но через несколько заездов американец Дэн Дженсен улучшил этот результат и отнял золотую медаль у нашего конькобежца.

Большие надежды также возлагались на биатлонистов. Для их подготовки в республике были созданы самые благоприятные условия. Рядом с Минском еще в 1973 году был построен спортивный комплекс для биатлона в Раубичах. По техническим данным, оснащению и оборудованию он был одним из лучших в Европе.

Для сильнейших биатлонистов СССР Раубичи стали вторым домом. Здесь они тренировались, участвовали в сборах и соревнованиях. Неоднократно в Раубичах проходили чемпионаты мира и Европы среди «стреляющих лыжников». Естественно, сформировалась и белорусская школа биатлона, представители которой входили в мировую элиту.

Однако успех сопутствовал только биатлонистке Светлане Парамыгиной, завоевавшей еще одну серебряную медаль. В интервью она

сказала: «Я никогда не забуду те мгновения, когда стояла на пьедестале почета, и звучало имя нашей маленькой страны. Описать чувства, переполнявшие меня в тот момент, невозможно. Это и радость, и гордость, и настоящее счастье!»

Шесть раз белорусские спортсмены занимали на этих Играх четвертые места. Победили в общем зачете россияне – 23 медали (11+8+4), вторыми стали норвежцы – 26 наград (10+11+5), третьими – спортсмены Германии – 24 медали (9+7+8).

XVIII зимние Олимпийские игры Нагано, Япония, 7–22 февраля 1998 года. Участвовало 2 176 спортсменов (787 женщин и 1 389 мужчин) из 72 стран. В 7 видах программы разыграно 68 комплектов медалей. 58 спортсменов Беларуси выступали в 9 видах спорта. Завоеваны 2 бронзовые медали. На Играх установлено 10 олимпийских рекордов, из которых 5 превысили мировые. Специалисты и любители спорта возлагали большие надежды на выступление белорусских биатлонистов, которые с завидным постоянством добивались наград на чемпионатах мира и Европы.

Единственную бронзовую медаль в биатлоне завоевал Алексей Айдаров на дистанции 20 км, а мужской белорусский эстафетный квартет, как и на предыдущей Олимпиаде, остановился всего в шаге от пьедестала. Зато выступление фристайлистов было весьма успешным: Дмитрий Дащинский был третьим, а Алексей Гришин – восьмым.

Участие белорусских хоккеистов в Олимпийских играх уже было само по себе большим успехом. Выход же в восьмерку сильнейших команд мира стал сенсацией. Хоккеисты вышли из подгруппы, переиграв сборные Франции – 4:0, Германии – 8:2 и сыграв вничью с Японией – 2:2. В матчах с более именитыми соперниками белорусы проиграли, но выглядели достойно: Канада – 0:5, США – 2:5, Швеция – 2:5 и Россия – 1:4.

В командном зачете всех опередила Германия – 29 медалей (12+9+8), на второе место вышла Норвегия – 25 наград (10+10+5), на третье – Россия – 18 медалей (9+6+3).

XIX зимние Олимпийские игры Солт-Лейк-Сити, США, 8–24 февраля 2002 года.

Участвовало 2 399 спортсменов (886 женщин и 1 513 мужчин) из 77 стран.

В 7 видах программы разыграно 78 комплектов медалей.

Беларусь представляли 64 спортсмена в 9 видах спорта. Завоевана 1 бронзовая медаль.

Игры характеризовались большой зрелищностью, яркостью церемонии торжественного открытия, обилием фейерверков и спецэффектов. Лейтмотив театрализованного представления «Зажги в себе огонь», основной смысл которого – поиск высоких идеалов и объединение вокруг них народов и государств.

Организаторы включили в программу представления внос американского флага, найденного на развалинах торгового центра в Нью-Йорке, как дань памяти трагическим событиям 11 сентября 2001 года и

напоминания о необходимости объединения наций перед угрозой международного терроризма. Самый приятный сюрприз на этих Играх преподнесли белорусские хоккеисты. Вопреки скептикам, говорившим о случайности попадания команды в мировую элиту, они укрепили свою позицию. Хоккеисты провели девять игр, одержали три победы и благодаря упорству, полной самоотдаче и мастерству заняли четвертое место. А момент, когда решающая четвертая шайба в матче с командой Швеции (итоговый счет 4:3) влетела в ворота скандинавов после броска защитника Владимира Копатя, многократно демонстрировался по телевидению США как один из самых ярких на Играх.

Единственную медаль – бронзовую – завоевал фристайлист Алексей Гришин. Его товарищ по команде Дмитрий Дащинский выступал в соревнованиях с переломом ключицы. Однако бронзовый призер Игр в Нагано- 98 проявил мужество и, несмотря на серьезную травму, вышел в финал и стал седьмым.

XX зимние Олимпийские игры. Турин, Италия, 10–26 февраля 2006 года. Участвовало 2607 спортсменов (1611 мужчин и 996 женщин) из 80 стран. В 15 видах программы разыграно 84 комплекта медалей.

Беларусь представляли 28 спортсменов (14 мужчин и 14 женщин) в 7 спортивных дисциплинах. Завоевана 1 серебряная медаль. Девиз Игр «Здесь живет страсть!» Церемония открытия и закрытия сопровождалась красивым театрализованным представлением с преобладанием огня. Италия продемонстрировала всей планете основные свои культурные ценности и достижения в искусстве. Неплохие показатели были у хозяев Игр и в спорте.

Лучшей командой Олимпийских игр стала сборная Германии, занявшая 1-е место по количеству завоеванных медалей. Вторыми стали американцы, третье место – у команды Австрии.

Единственную медаль – серебряную – завоевал у белорусов фристайлист Дмитрий Дащинский. Алексей Гришин стал четвертым. Также четвертое место заняла женская команда по биатлону в эстафетной гонке.

XXI зимние Олимпийские игры Ванкувер, Канада, 12–28 февраля 2010 года. Участвовал 2 621 спортсмен (1 558 мужчин и 1 063 женщины) из 82 стран. В 15 видах программы разыграно 86 комплектов медалей.

Беларусь представляли 49 спортсменов (35 мужчин и 14 женщин) в 6 спортивных дисциплинах.

Завоевано 3 медали:

– золото – Алексей Гришин (фристайл);
– серебро – Сергей Новиков (биатлон);
– бронза – Дарья Домрачева (биатлон).

Лучшей командой Олимпиады стала сборная хозяев, которая сумела побить рекорд зимних Игр по количеству завоеванных золотых наград – 14. Всего Канада выиграла 26 медалей (14-7-5). На втором месте сборная Германии – 30 (10-13-7), на третьем – США – 37 (9-15-13).

Всего медали выиграли команды 26 стран.

Белорусские спортсмены в неофициальном зачете по золотым медалям заняли 17-е место, а по количеству наград – 18-е место.

XXII зимние Олимпийские игры, Сочи, Российская Федерация, 07–23 февраля 2014 года. Участвовало 2 800 спортсменов из 88 стран. В 15 дисциплинах 7 видов спорта разыграно 98 комплектов медалей.

Беларусь представляли 26 спортсменов (15 мужчин и 11 женщин) в 5 спортивных дисциплинах.

Завоевано 6 медалей:

– золото*** – Дарья Домрачева (три медали, биатлон);
– золото – Антон Кушнир (фристайл);
– золото – Алла Цупер (фристайл);
– бронза – Надежда Скардино (биатлон).

Лучшей командой Олимпиады стала сборная хозяев, занявшая первое место по количеству завоеванных золотых наград. Всего Российская Федерация выиграла 33 медали (13-11-9). На втором месте сборная Норвегии – 26 (11-5-10), на третьем – Канада – 25 (10-10-5).

Впервые в истории команда Беларуси заняла 8-е место в медальном зачете по количеству завоеванных наград. Всего медали выиграли команды 26 стран. Трехкратной олимпийской чемпионке по биатлону Дарье Домрачевой присвоено звание Героя Беларуси.

В Сочи помимо медалистов высокий результат показал белорусский

лыжник Сергей Долидович. Он достойно выступил в лыжных гонках, заняв 5-е место в марафоне на дистанции 50 км.

XIII зимние Олимпийские игры проходили с 9 по 25 февраля 2018 года в г. Пхенчхан (Республика Корея). Пхенчхан был выбран местом проведения зимних Олимпийских игр 2018 года после получения большинства голосов на 123-й сессии

МОК, состоявшейся 6 июля 2011 года. Зимняя Олимпиада прошла в Корее впервые за 30 лет после Игр в Сеуле 1988 года.

В Играх приняли участие 2 900 спортсменов. Комплекты наград были разыграны в 7 видах спорта, включающих 15 зимних спортивных дисциплин: 3 коньковые (фигурное катание, конькобежный спорт и шорт-трек), 6лыжных (горнолыжный спорт, лыжный спорт, фристайл, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина и сноуборд), 2 бобслейных: бобслей и скелетон; а также 4 других вида спорта: биатлон, кёрлинг, хоккей и санный спорт. Игры стали первыми зимними Олимпийскими играми, на которых разыграли более 100 золотых медалей.

Пхёнчхан стал площадкой для церемоний открытия и закрытия. Соревнования прошли на территории двух кластеров: горном – в Пхёнчхане и прибрежном – в Канныне.

Побороться за медали XXIII зимних Олимпийских игр 2018 года в Пхёнчхан отправились 32 белорусских атлета, которые приняли участие в соревнованиях по 6 видам спорта: биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фристайл и шорт-трек.

На счету белорусских атлетов 3 медали (2-1-0). Золотые награды завоевали фристайлистка Анна Гуськова (лыжная акробатика) и биатлонистки: Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева (женская эстафета). Серебряная медаль на счету биатлонистки Дарьи Домрачевой (гонка с массовым стартом).

Состав сборной команды Республики Беларусь на XXIV зимних Олимпийских играх 2022 года в Пекине (КНР) был представлен в шести видах спорта в количестве 28 человек.

Серебряные медали завоевали биатлонист Антон Смольский в индивидуальной гонке на 20 км и фристайлистка Анна Гуськова в лыжной акробатике.

3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия (2 часа)

3.1 Понятие «здоровья», его содержание и критерии

Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья организма. Практически все стороны деятельности личности – производственно-трудовая, семейная, бытовая, духовная, учебная и другие – в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1) здоровье – это отсутствие болезней;

2) «здоровье» и «норма» – понятия тождественные;

3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья.

Соматическое – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

Физическое – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья — это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и

систем органов, обеспечивающие адаптацию организма к воздействию различных факторов.

Психическое – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности человека, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Критерии здоровья:

1. Отсутствие болезней;
2. Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
3. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
4. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
5. Способность к выполнению основных социальных функций.

Здоровье студенчества во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности:

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье наряду с другими качественными характеристиками приобретает роль ведущего фактора экономического роста. Не случайно доля лиц, участвующих в общественном

производстве, достигает своего максимального значения в возрастных группах 30-39 и 40-49 лет. С 50 лет наблюдается снижение трудовой активности, в котором ведущую роль занимает фактор здоровья.

Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека.

3.2 Образ жизни студентов и его влияние на здоровье:

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др.

Это позволяет сделать вывод, что практические занятия по, физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Здоровый образ жизни студента

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд, быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Основными факторами риска образа жизни выступают: вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стресс, гиподинамия, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неполноценное питание, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков.

Наиболее значима сегодня образовательная программа в системе физического воспитания студентов с целью формирования и всестороннего обоснования преимуществ здорового образа жизни как существенной особенности современности. К сожалению, вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей студентов. В университетах растет количество студентов с ослабленным здоровьем.

Основная причина зачисления студентов в специальную медицинскую группу – сердечно-сосудистая и нервно-психическая патология, заболевания органов дыхания и пищеварения, нарушения рефракции зрения. Эти заболевания за годы обучения с 1-го по выпускной курс возрастают в 2–3 раза. У студентов к окончанию университета снижается двигательная активность, нарастает масса тела, значительно падает общая физическая работоспособность. Наряду с отсутствием интереса к своему здоровью, у молодежи не сформированы даже самые необходимые представления о здоровом образе жизни, о последствиях пренебрежительного отношения к своему здоровью.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно

раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физической отношении жизни.

Влияние окружающей среды на здоровье

В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий непосредственное воздействие целого ряда факторов окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) на здоровье человека.

На основе обширного материала биометрология (наука, занимающаяся изучением зависимости самочувствия от погоды) разработала своеобразный «календарь» болезней, характерных для средних географических широт северного полушария. Так, зимой грипп и простудные заболевания встречаются чаще, чем летом, однако, если стоит сухая зима, болеют меньше; если погода с резкими колебаниями температуры, то сила ее воздействия сравнивается с уроном здоровью, наносимым эпидемиями. Воспалением легких чаще болеют в январе; пик язвенных кровотечений приходится на февраль; ревматизм обостряется в апреле. Для зимы и лета характерны кожные заболевания.

«Сезонно» работают и эндокринные, железы: зимой основной обмен понижен из-за ослабления их деятельности; весной и осенью повышен, что сказывается на неустойчивости настроения.

На самочувствие оказывает влияние и изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон.

Установлено, что всплески солнечной активности разогревают внешние слои атмосферы Земли, меняют их плотность и химический состав, мощные потоки заряженных частиц и излучений вторгаются в атмосферу. От этого меняется и сама погода, и реакция на ее изменения у человека.

Экологическая обстановка также влияет на здоровье человека. Нарушение экологического равновесия или так называемые экологические ножницы опасны срывом механизма адаптации человека. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; профессиональными заболеваниями на неподготовленность к новым профессиям; нервнопсихической неустойчивостью на информационные перегрузки и перенаселенность, чрезмерный шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды.

Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической

подготовленностью. Адаптационные особенности человека зависят от типа его нервной системы. Слабый тип (меланхолический) приспосабливается труднее и часто подвержен серьезным срывам. Сильный, подвижный тип (сангвинистический) психологически легче приспосабливается к новым условиям. В то же время, как показали специальные исследования (см. гл. 2), у людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью.

Наследственность и ее влияние на здоровье

Здоровье во многом зависит от наследственности и возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере развития.

Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Согласно современным представлениям, большую роль в становлении адаптационных механизмов (примерно на 50 %) играет период раннего развития (до 5–8 лет). Сформировавшаяся на этом этапе потенциальная способность к сопротивлению вредным факторам реализуется и постоянно совершенствуется. Но это лишь задатки, которые необходимо развивать.

Работами генетиков доказано, что при благоприятных условиях поврежденный ген может и не проявить своей агрессивности. Здоровый образ жизни, общий здоровый статус организма могут «усмирить» его агрессивность.

Неблагоприятные условия внешней среды почти всегда усиливают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать болезнь, которая бы при иных обстоятельствах не проявилась. От родителей можно унаследовать богатырское здоровье и значительно ухудшить его за несколько лет. И в то же время можно родиться со слабым здоровьем, но приложив усилия, укрепить его.

Таким образом, уровень здоровья индивида зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности, а также кумулятивного влияния факторов внешней среды.

3.3 Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья и самооценка собственного здоровья

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. В высказываниях мнений и суждений оно выступает как уровень осведомленности и компетентности индивида. Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является своего рода индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей, так как обнаружена довольно высокая ступень (70—80% случаев) ее соответствия объективной характеристике здоровья.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как сам собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем.

В соответствии с этим имеет смысл выделить два типа ориентации (отношений) к здоровью. Первый — в охране здоровья ориентирован прежде всего на усилия самого человека, или условно «на себя». Второй — преимущественно «вовне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются преимущественно интериалами, которых характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстериалы, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности

1. Приоритеты студентов:
   - Здоровье как основа успеха в учебе, карьере и личной жизни.
   - Активность – спорт, прогулки, отказ от гиподинамии.
   - Баланс между учебой, отдыхом и физическими нагрузками.
2. Проявление в повседневности:

- Физическая активность: посещение спортзала, секций, пешие прогулки.
- Питание: выбор полезных продуктов, отказ от фастфуда.
- Режим: полноценный сон, планирование дня.
- Отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, энергетики.

3. Факторы влияния:
- Социальное окружение (друзья, кумиры, тренеры).
- Образовательная среда (уроки физкультуры, лекции о ЗОЖ).
- Доступность спортивных объектов и здоровых продуктов.

4. Результаты:
- Повышение успеваемости и продуктивности.
- Уменьшение стресса и усталости.
- Формирование долгосрочных полезных привычек.

Ценностные ориентации студентов на ЗОЖ напрямую влияют на их повседневные решения, улучшая качество жизни и перспективы на будущее.

Критерии эффективности ведения здорового образа жизни

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей, коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни, обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности. В функциональном проявлении можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме; усиление половой потенции, нормализация соотношения массы тела и роста; хорошую осанку и легкость походки.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и

регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

I этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван — дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т.д.); "помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает

жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др.

Первый этап завершается решением работать над собой.

На **II этапе**, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени – годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев. Примерная программа — ориентир физического самовоспитания может быть представлена следующим образом. Цель — формирование физической культуры личности. Задачи деятельности: 1. Включить в здоровый образ жизни и укрепить здоровье. 2. Активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность. 3. Сформировать нравственно-волевые качества личности. 4. Овладеть основами методики физического самовоспитания. 5. Улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является как бы самоотчетом о проделанном за день. Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознает (а иногда вдруг узнает), какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие вносить изменения в личный план работы над собой. Можно выделить два вида самоотчета: итоговый и текущий. Итоговый подводится за достаточно длительный период времени — несколько месяцев, год. Его основой служит самоанализ фактического материала, характеризующего поведение человека в различных ситуациях и обстоятельствах и результаты его, отражающиеся на его морфофункциональном, психическом, психофизическом состоянии. Текущий самоотчет подводится за короткий промежуток времени — день, неделю, несколько недель.

Таким образом, способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;
4. организацию двигательной активности;
5. выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
6. профилактику вредных привычек;

Режим труда и отдыха

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. Он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Организация сна

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5–8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно использовать для других целей.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.

Режим питания

Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Продукты питания можно разделить на шесть классов питательных веществ, каждый из которых выполняет особую функцию в организме: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, воду.

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Систематические

нарушения режима питания (еда в сухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал; у женщин на 5–10 % ниже). Энерготраты на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10–15 %; около 30–40 % энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии, у юношей, составляет 2700 ккал, девушек – 2400 ккал. Потребность в энергии населения северных зон выше, чем центральной, на 10–15 %, в южных странах – на 5 % ниже.

Калорийность рациона на 1400–1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350–450 г), 600–700 ккал за счет жиров (80–90 г) и 400 ккал за счёт белков (100 г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25 %. 58 Желательно, чтобы не менее 30 % углеводов обеспечивалось за счет картофеля, овощей, фруктов. Жировую часть рациона целесообразно обеспечить на 1/4 сливочным маслом, ¼ – растительным, а 2/4 – за счет жира, содержащегося в самих пищевых продуктах. Количество белков животного происхождения должно составлять 50–60 % его суточной нормы, половина которой обеспечивается за счет молочных продуктов.

В период экзаменационных сессий, когда энерготраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал, а потребление белков до 120 г.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энерготраты возрастают до 3500–4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка (16–18 % по калорийности). При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60–65 % по калорийности). В период спортивных соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами. Кроме того, возрастает потребность в витаминах и прежде всего (в расчете на каждые 1000 ккал) аскорбиновой кислоте (35 мг), рибофлавине (0,8 мг), ниацине (7 мг), токофероле (5 мг).

Суточная норма потребления белков, жиров и углеводов для подростка

Возраст в годах	Белки в г		Жиры в г		Углеводы в г
	Всего	животные	Всего	растительные	
14—17 (юноши)	106	64	106	20	422
14—17 (девушки)	93	56	93	20	367

Организация двигательной активности

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена, это присуще и студентам. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов.

В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок.

Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально, возможные режимы двигательной активности.

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к

резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Назовем такой режим индивидуально адаптированным к максимальным возможностям студентов. Поэтому для студентов-спортсменов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов, необходимо планировать индивидуальный режим обучения, жизнедеятельности, спортивной тренировки, обеспечивающий сочетание всех его компонентов.

3.4 Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества.

Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4–5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 минут.

Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Во время еды избегайте быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро.

Не реже двух раз в год необходимо посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется.

К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами спортивных соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и спортивных соревнований, ее необходимо регулярно стирать.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи.

Спортивная обувь должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов).

Приступая к закаливанию, необходимо усвоить его основные правила:

1. Надо убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность в нем. Сознательное отношение и заинтересованность создадут нужный психологический настрой.

2. Закаливание должно быть систематичным. Даже двухнедельный перерыв значительно ухудшает ранее достигнутый эффект.

3. Соблюдать принцип постепенности. Нельзя резко изменять температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность воздействия.

4. Не забывать об индивидуальном подходе, температура воздуха или воды, длительность процедуры устанавливаются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физического развития, чувствительности к холоду или жаре.

5. В каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим.

6. Для повышения эффективности необходимо использовать различные средства – солнечную радиацию, воздушную и водную среду.

7. Проводить закаливание в хорошем настроении, чтобы оно приносило удовольствие, поскольку положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения или действия жары.

8. Эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме, т. е. выполнять во время процедур физические упражнения или какуюлибо физическую работу.

9. В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль.

Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

Закаливание воздухом. Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения. Так, например, при низкой температуре и большой влажности воздуха холодное воздействие усиливается; при высокой температуре и большой относительной влажности создается угроза перегревания. При низких температурах ветер усиливает теплоотдачу.

Воздушные ванны по теплоощущению подразделяются на: холодные (от –7 до +8 °С), умеренно холодные (+9–16 °С), прохладные (+17–20 °С), индифферентные (+21–22 °С), теплые (свыше +22 °С).

Дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным снижением температуры воздуха, или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при теплых ваннах являются – резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладных и холодных – появление «гусиной кожи» и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закаленные люди и только после врачебного обследования.

Закаливание солнцем. Солнечные ванны. Каждый вид солнечных лучей оказывает специфическое действие на организм. Световые лучи усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность. Инфракрасные лучи оказывают тепловое воздействие, ультрафиолетовые имеют бактерицидные свойства, под их влиянием образуется пигмент меланин, в результате чего кожа приобретает смуглый цвет – загар, предохраняющий организм от избыточной солнечной радиации и ожогов.

Ультрафиолетовые лучи необходимы для синтеза в организме витамина Д, без которого нарушается рост и развитие костей, нормальная деятельность нервной и мышечной систем. Ультрафиолетовые лучи в малых дозах возбуждают, а в больших – угнетают ЦНС, могут привести к ожогу. Если после приема солнечных ванн вы бодры и жизнерадостны, у вас хороший аппетит, крепкий, спокойный сон, значит, они пошли вам на пользу. Если вы становитесь раздражительным, вялым, плохо спите, пропал аппетит, значит, нагрузка была велика и нужно на несколько дней, исключить пребывание на солнце, а в дальнейшем сократить продолжительность солнечных ванн.

Закаливание водой – мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холоднее воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить нагрузку холодом, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание

производят последовательно: шея, грудь, руки, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах 5 минут.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30 °С, в дальнейшем снижая ее до +15 °С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30–32 °С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2–3 раза воду 35–40 °С с водой 13–20 °С на протяжении 3 минут. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18–20 °С и 14–15 °С воздуха.

Для закаливания рекомендуется наряду с общими процедурами, применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале 26–28 °С, а затем, снижая ее до 12–15 °С.

После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. 65

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23–25 °С, постепенно каждую неделю она снижается на 1–2 °С и доводится до 5–10 °С.

Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Алкоголь – это вещество наркотического действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями.

Сразу после приема алкоголя наступает выраженная фаза возбуждения (эйфория), люди становятся веселыми, общительными, разговорчивыми, смелыми (нарушаются тормозные процессы в ЦНС); возбуждаются половые эмоции, но заглушается чувство стыда, появляется неразборчивость в связях (большинство заражений венерическими болезнями происходит в состоянии опьянения).

Под действием алкоголя возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная работоспособность (быстрота и точность мышления, ухудшается внимание, допускается много ошибок).

Ухудшается и физическая работоспособность, значительно снижается точность, координация и быстрота движений, а также мышечная сила. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения.

Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, нарушает нормальный процесс обмена веществ, страдают органы пищеварения и прекращают свою деятельность функции половых органов.

Барьером к возникновению стремления к спиртным напиткам является образование внутреннего культурного стержня личности, ее нравственных ценностей, постоянная потребность в трудовой деятельности, четкой организации своего учебного труда и отдыха, активное включение в жизнедеятельность разнообразных средств физической культуры и спорта.

Курение – это сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры. При этом выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм (никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества).

Научные данные свидетельствуют о том, что некоторое субъективное и кратковременное повышение работоспособности объясняется первоначальным расширяющим действием табачного дыма на сосуды головного мозга, которое через несколько минут сменяется их значительным сужением. Под влиянием никотина мышечная сила снижается; у курящих студентов также понижается умственная работоспособность, среди них больше неуспевающих. В результате курения через некоторое время отмечаются все признаки никотиновой интоксикации: головная боль, головокружение, учащение сердцебиения, повышенная утомляемость, снижение работоспособности.

Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождаемые кашлем, особенно по утрам, хрипотой, выделением мокроты грязно-серого цвета. Впоследствии нарушается эластичность легочной ткани и развивается эмфизема легких.

Курение приводит также к нарушению в деятельности эндокринных желез, в том числе надпочечников, щитовидной и половых желез.

К числу вредных привычек относится употребление **наркотиков.** Существует несколько классов наркотических веществ, отличающихся по характеру и степени своего воздействия на организм человека. Когда потребление наркотиков становится систематическим, то постепенно снижаются защитные реакции организма, развивается привыкание к препарату. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15–20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

4. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма (2 часа)

Естественно-научными основами физической культуры при организации процесса физического воспитания человека в обществе является комплекс медико-биологических наук, таких как анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др. При изучении органов и функциональных систем организма человека исходят из принципа целостности и единства организма с внешней природной и социальной средой. Деятельность всех органов человеческого организма тесно связана между собой и является слаженной единой, саморегулирующейся и саморазвивающейся

биологической системой, функциональная деятельность которой обусловливается взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на различные воздействия окружающей среды. Эти воздействия могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья. Отличительная особенность человека как социального существа – возможность сознательно и активно влиять как на внешние природные, так и на социально-бытовые условия, во многом определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость.

Без знания строения человеческого тела, закономерностей деятельности отдельных органов и функциональных систем организма, особенностей протекания сложных процессов его жизнедеятельности невозможно должным образом организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система – это система автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма (например, давление крови, температура тела и др.) на должном уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень.

Человеческий организм – сложная биологическая система, в которой непрерывно идет обмен веществ и энергии. Он обладает способностью к росту, размножению и активному передвижению в пространстве. Все его органы связаны между собой и взаимодействуют благодаря нервной, кровеносной, лимфатической системам. Нарушение деятельности одного из органов приводит к нарушению деятельности других органов, т. е., организм представляет собой неразрывное целое, существующее в определенных, постоянно изменяющихся условиях окружающей среды. Причем человек способен изменять внешнюю среду сознательно и, к сожалению, не всегда в своих интересах. Поэтому при оценке деятельности организма человека необходимо учитывать не только взаимодействие его вегетативных и двигательных функций, но и роль его психики при этом, а также влияние на нее социальных факторов.

4.1 Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах

Организм человека состоит из огромного (более 100 триллионов) количества клеток и клеточного вещества. Совокупность клеток (и межклеточного вещества), имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции, называется тканью. Существует четыре вида ткани: эпителиальная (выполняет покровную, защитную, всасывательную, выделительную и секреторную функции); соединительная (рыхлая, плотная, хрящевая, костная и кровь); мышечная (поперечно-полосатая, гладкая и сердечная); нервная (состоит из нервных клеток, важнейшая функция которых – генерирование и проведение нервных импульсов).

Каждый вид ткани связан с выполнением определенных функций, обладает свойствами общего и специфического функционального характера.

Туловище человека имеет три основные полости – грудную, брюшную и тазовую. Грудная полость отделена от брюшной диафрагмой, представляющей собой мышечно-сухожильную эластичную пластину. В грудной полости находятся сердце, крупные кровеносные сосуды, легкие, пищевод; в брюшной – расположены желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа, селезенка, почки и другие органы. Тазовая полость вмещает мочевой пузырь, часть прямой кишки и половые органы. Каждый отдельно взятый орган может обеспечивать определенные функции только в комплексе с другими, и этот комплекс называется системой органов. Принято выделять следующие функциональные системы организма: костную (скелет человека), мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную, нервную, систему желез внутренней секреции, анализаторов и др.

Опорно-двигательный аппарат состоит из костей, связок, мышц, мышечных сухожилий. Большинство сочленяющихся костей соединяется между собой связками и мышечными сухожилиями, образуя суставы конечностей, позвоночника и др.

Кости скелета соединены суставами, связками и сухожилиями. Суставы представляют собой подвижные соединения, в которых контакт костей покрыт специальной сумкой из плотной соединительной ткани и гладким хрящом. Герметично закрытая небольшая суставная полость, заполненная жидкостью, снижает трение, обеспечивая не только сгибание и разгибание, но и более сложные движения (например, в шаровидных суставах, как тазобедренный). Помимо движения, суставы служат тормозами, позволяя мгновенно остановиться, и при регулярной физической активности укрепляются, а при её отсутствии хрящ ухудшается, что может привести к боли и воспалению.

Скелет человека. В скелете человека насчитывается более 200 костей, которые в зависимости от формы и функции делятся на трубчатые (кости конечностей); губчатые (выполняют в основном защитную и опорную функции – ребра, грудина, позвонки и др.); плоские (кости черепа, таза, поясов конечностей); смешанные (основание черепа).

Скелет человека состоит из позвоночника, черепа, грудной клетки, поясов конечностей и скелета свободных конечностей. Позвоночник, состоящий из 33–34 позвонков, делят на 5 отделов: шейный (7), грудной (12), поясничный (5), крестцовый (5), копчиковый (4–5). Позвоночный столб позволяет совершать сгибания вперед и назад, в стороны, вращательные движения вокруг вертикальной оси. В норме он имеет два изгиба вперед (шейный и поясничный – лордозы) и два изгиба назад (грудной и крестцовый – кифозы). Названные изгибы имеют большое функциональное значение при выполнении различных движений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т. д.), они ослабляют толчки, удары и т. п., амортизируя как эластичная система.

Мышечная система. Мускулатура человека делится на два вида: гладкую (непроизвольную) и поперечно-полосатую (произвольную). Гладкие

мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах. Они обеспечивают сужение или расширение сосудов, осуществляют продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря.

Поперечно-полосатые мышцы – это все скелетные мышцы, которые обеспечивают многообразные движения тела и отдельных его частей. К поперечно-полосатым мышцам относится также и сердечная мышца, обеспечивающая ритмическую работу сердца на протяжении всей жизни человека автоматически. Поперечно-полосатыми эти мышцы называются потому, что в поле микроскопа они имеют поперечную исчерченность. Основой мышц, как и всего живого вообще, являются белки. Они составляют 80–85 % мышечной ткани. Главным свойством мышечной ткани, как уже говорилось, является сократимость, которая обеспечивается за счет сократительных мышечных белков – актина и миозина.

Скелетная мускулатура. Вся скелетная мускулатура состоит из поперечно-полосатых мышц. Скелетные мышцы снаружи покрыты плотной соединительно-тканной оболочкой. В каждой мышце различают активную часть (тело мышцы) и пассивную (сухожилие). По форме мышцы делятся на длинные, короткие и широкие. Длинные находятся главным образом на конечностях, широкие – на туловище. По направлению мышечных волокон различают мышцы с косым направлением волокон, с прямым (параллельным) ходом волокон и перистым, веерообразным. Мышцы, действие которых противоположно, называются антагонистами, однонаправленно – синергистами. Одни и те же мышцы могут выступать в различных ситуациях в том и другом качестве.

Многообразные функции мышечной системы обеспечивают движения человека, вертикальное положение его тела, фиксацию внутренних органов в определенном положении, дыхательные движения, усиление кровообращения и лимфообращения (мышечный насос), теплорегуляцию организма вместе с другими системами. Движения играют существенную роль во взаимодействии человека с внешней средой.

У человека насчитывается более 600 различных мышц. Они составляют у мужчин 35–40 % веса тела (у спортсменов – 50 % и более), у женщин – несколько меньше.

Нервная система

Нервная система в целом состоит из центрального (головной и спинной мозг) и периферического отделов (нервов, отходящих от головного и спинного мозга и расположенных на периферии нервных узлов). *Центральная нервная система* координирует деятельность различных органов и систем организма и регулирует эту деятельность в условиях изменяющейся внешней среды по механизму рефлекса. Процессы, протекающие в центральной нервной системе, лежат в основе всей психической деятельности человека – мышлении, памяти, разумном поведении в обществе, восприятии окружающего мира, познании законов природы и общества и т. д., т. е. вся деятельность человека, как

биологическая, так и социальная, осуществляется благодаря реализации взаимоотношений организма и среды по принципу рефлекса.

Вегетативная нервная система – специализированный отдел единой нервной системы мозга регулируется, в частности, корой больших полушарий. Вегетативная нервная система регулирует деятельность внутренних органов – дыхания, кровообращения, выделения, размножения, желез внутренней секреции и т. д.

Вегетативная нервная система подразделяется на симпатическую и парасимпатическую системы. Деятельность сердца, сосудов, органов пищеварения, выделения, половых и т. д.; регуляция обмена веществ, термообразования, участие в формировании эмоциональных реакций (страх, гнев, радость) – все это находится в ведении симпатической и парасимпатической нервной систем и все под тем же контролем со стороны высшего отдела центральной нервной системы.

Рецепторы и анализаторы. Главным условием нормального существования организма является его способность быстро приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Эта способность реализуется за счет наличия специальных образований – рецепторов. Рецепторы, обладая строгой специфичностью, трансформируют внешние раздражители (звук, температуру, свет, давление и т. д.) в нервные импульсы, которые по нервным волокнам передаются в центральную нервную систему. Рецепторы человека делятся на две основные группы: экстеро (внешние) и интеро (внутренние) рецепторы. Каждый такой рецептор является составной частью анализирующей системы, в которую поступают импульсы и которая называется анализатором. Анализатор состоит из трех отделов – рецептора, проводниковой части и центрального образования в головном мозгу. Высший отдел анализатора – корковый. Не вдаваясь в подробности, перечислим только названия анализаторов, о роли которых в жизнедеятельности любого человека многим известно. Это – кожный анализатор (тактильная, болевая, тепловая, холодовая чувствительность), двигательный (рецепторы в мышцах, суставах, сухожилиях и связках возбуждаются под влиянием давления и растяжения), вестибулярный (воспринимает положение тела в пространстве), зрительный (свет и цвет), слуховой (звук), обонятельный (запах), вкусовой (вкус), висцеральный (состояние ряда внутренних органов).

Эндокринная система

Железы внутренней секреции, или эндокринные железы, вырабатывают особые биологические вещества – гормоны. Гормоны обеспечивают гуморальную (через кровь, лимфу, интерстициальную жидкость) регуляцию физиологических процессов в организме, попадая во все органы и ткани.

Часть гормонов продуцируется только в определенный период, большинство же – на протяжении всей жизни человека. Они могут тормозить или ускорять рост организма, половое созревание, физическое и психическое развитие, регулировать обмен веществ и энергии, деятельность внутренних органов и т. д.

Некоторые из желез вырабатывают кроме гормонов еще *секреторные вещества* (например, поджелудочная железа участвует в процессе пищеварения, выделяя секреты в двенадцатиперстную кишку; продуктом внешней секреции мужских половых желез – яичек – является сперматозоид).

Система кровообращения

Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов. Ритмические сокращения сердечной мышцы обеспечивает непрерывное движение крови в замкнутой системе сосудов.

Сердечно-сосудистая система состоит из большого и малого кругов кровообращения. Левая половина сердца обслуживает большой круг кровообращения, правая – малый.

Большой круг кровообращения начинается от левого желудочка сердца, проходит через ткани всех органов и возвращается в правое предсердие. Из правого предсердия кровь переходит в правый желудочек, откуда начинается малый круг кровообращения, который проходит через легкие, где венозная кровь, отдавая углекислый газ и насыщаясь кислородом, превращается в артериальную и направляется в левое предсердие. Из левого предсердия кровь поступает в левый желудочек и оттуда вновь в большой круг кровообращения.

Деятельность сердца заключается в ритмичной смене сердечных циклов, состоящих из трех фаз: сокращения предсердий, сокращения желудочков и общего расслабления сердца.

Кровь, выполняя трофическую функцию, переносит питательные вещества из тонкого кишечника к клеткам всего организма, она же обеспечивает транспортировку кислорода от легких к тканям и углекислого газа от тканей к легким, осуществляя дыхательную функцию. При этом в крови циркулирует большое количество биологически активных веществ, которые регулируют и объединяют функциональную деятельность клеток организма. Кровь обеспечивает выравнивание температуры различных частей тела.

Пульс – волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту под большим давлением при сокращении левого желудочка. Частота пульса соответствует частоте сокращений сердца. Частота пульса в покое (утром, лежа, натощак) оказывается ниже из-за увеличения мощности каждого сокращения. Урежение частоты пульса увеличивает абсолютное время паузы для отдыха сердца и для протекания процессов восстановления в сердечной мышце. В покое пульс здорового человека равен 60–70 уд/мин.

Кровяное давление создается силой сокращения желудочков сердца и упругостью стенок сосудов. Оно измеряется в плечевой артерии. Различают максимальное (или систолическое) давление, которое создается во время сокращения левого желудочка (систолы), и минимальное (или диастолическое) давление, которое отмечается во время расслабления левого желудочка (диастолы). Давление поддерживается за счет упругости стенок

растянутой аорты и других крупных артерий. В норме у здорового человека в возрасте 18–40 лет в покое кровяное давление равно 120/70 мм рт. ст. (120 мм систолическое давление, 70 мм – диастолическое). Наибольшая величина кровяного давления наблюдается в аорте.

По мере удаления от сердца кровяное давление оказывается все ниже. Самое низкое давление наблюдается в венах при впадении их в правое предсердие. Постоянная разность давления обеспечивает непрерывный ток крови по кровеносным сосудам (в сторону пониженного давления).

Дыхательная система

Дыхательная система включает в себя *носовую полость, гортань, трахею, бронхи* и *легкие.* В процессе дыхания из атмосферного воздуха через альвеолы легких в организм постоянно поступает кислород, а из организма выделяется углекислый газ.

Легкие располагаются в герметически закрытой полости грудной клетки. Они покрыты тонкой гладкой оболочкой – плеврой, такая же оболочка выстилает изнутри полость грудной клетки. Пространство, образованное между этими листами плевры, называется плевральной полостью. Давление в плевральной полости всегда ниже атмосферного при выдохе на 3–4 мм рт. ст., при вдохе – на 7–9.

Трахея в нижней своей части делится на два бронха, каждый из которых, входя в легкие, древовидно разветвляется. Конечные мельчайшие разветвления бронхов (бронхиолы) переходят в закрытые альвеолярные ходы, в стенках которых находится большое количество шаровидных образований – легочных пузырьков (альвеол). Каждая альвеола окружена густой сетью кровеносных капилляров. Общая поверхность всех легочных пузырьков очень велика, она в 50 раз превышает поверхность кожи человека и составляет более 100 м2.

Процесс дыхания – это целый комплекс физиологических и биохимических процессов, в реализации которых участвует не только дыхательный аппарат, но и система кровообращения.

Механизм дыхания имеет рефлекторный (автоматический) характер. В покое обмен воздуха в легких происходит в результате дыхательных ритмических движений грудной клетки. При понижении в грудной полости давления в легкие в достаточной степени пассивно за счет разности давлений засасывается порция воздуха – происходит вдох. Затем полость грудной клетки уменьшается и воздух из легких выталкивается – происходит выдох. Расширение полости грудной клетки осуществляется в результате деятельности дыхательной мускулатуры. При интенсивной физической работе в выдохе участвуют мышцы брюшного пресса, внутренние межреберные и другие скелетные мышцы.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют дыхательную мускулатуру и способствуют увеличению объема и подвижности (экскурсии) грудной клетки.

Этап дыхания, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови – в атмосферный воздух,

называют *внешним дыханием;* перенос газов кровью – следующий этап и, наконец, *тканевое* (или внутреннее) дыхание – потребление клетками кислорода и выделение ими углекислоты как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии, чтобы обеспечить процессы жизнедеятельности организма.

Внешнее (легочное) дыхание осуществляется в альвеолах легких. Здесь через полупроницаемые стенки альвеол и капилляров кислород переходит из альвеолярного воздуха, заполняющего полости альвеол. Молекулы кислорода и углекислого газа осуществляют этот переход за сотые доли секунды. После переноса кислорода кровью к тканям осуществляется тканевое (внутриклеточное) дыхание. Кислород переходит из крови в межтканевую жидкость и оттуда в клетки тканей, где используется для обеспечения процессов обмена веществ. Углекислый газ, интенсивно образующийся в клетках, переходит в межтканевую жидкость и затем в кровь. С помощью крови он транспортируется к легким, а затем выводится из организма.

4.2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки

Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок и при предельно напряженной работе.

У тренированных вентиляция легких меньше, чем у нетренированных. Это связано с малой частотой дыхательных движений. Глубина же отдельных дыханий изменяется незначительно, а подчас даже несколько увеличивается.

Подобная тенденция наблюдается и в работе сердца. Относительно низкий уровень минутного объема крови в состоянии покоя у тренированного по сравнению с нетренированным обусловлен небольшой частотой сердечных сокращений. Редкий пульс (брадикардия) – один из основных физиологических спутников тренированности. У спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях, частота сердечных сокращений в покое особенно мала – 40 уд/мин и меньше. Это почти никогда не наблюдается у неспортсменов. Для них наиболее типична частота пульса – около 70 уд/мин.

Тренировка накладывает глубокий отпечаток на организм, вызывая в нем как морфологические, так физиологические и биохимические перестройки. Все они направлены на обеспечение высокой активности организма при выполнении работы.

Реакции на стандартные (тестирующие) нагрузки у тренированных лиц характеризуются следующими особенностями: 1) все показатели деятельности функциональных систем в начале работы (в период врабатывания) оказываются выше, чем у нетренированных; 2) в процессе

работы уровень физиологических сдвигов менее высок; 3) период восстановления существенно короче.

При одной и той же работе тренированные спортсмены расходуют меньше энергии, чем нетренированные. У первых меньше величина кислородного запроса, меньше размер кислородной задолженности, но относительно большая доля кислорода потребляется во время работы. Следовательно, одна и та же работа происходит у тренированных с большей долей участия аэробных процессов, а у нетренированных – анаэробных. Вместе с тем во время одинаковой работы у тренированных ниже, чем у нетренированных, показатели потребления кислорода, вентиляции легких, частоты дыхания.

Аналогичные изменения наблюдаются в деятельности сердечно-сосудистой системы. Минутный объем крови, частота сердечных сокращений, систолическое кровяное давление повышаются во время стандартной работы в меньшей степени у более тренированных. Изменения в химизме крови и мочи, вызванные стандартной работой, у более тренированных, как правило, выражены слабее по сравнению с менее тренированными. У первых работа вызывает меньшее нагревание организма и потоотделение, чем у вторых.

Характерны различия в показателях работы самих мышц. Электромиографические исследования позволили обнаружить, что электрическая активность мышц у тренированных повышена не так сильно, как у нетренированных, менее продолжительна, концентрируется к моменту наибольших усилий, снижаясь до нуля в периоды расслабления. Более высокие показатели возбудимости мышц и нервной системы, неадекватные изменения функций различных анализаторов особенно выражены у менее тренированных.

Результаты всех этих исследований позволяют сделать два важных вывода относительно влияния тренировки. Первый заключается в том, что тренированный организм выполняет стандартную работу более экономно, чем нетренированный. Тренировка обусловливает такие приспособительные изменения в организме, которые вызывают экономизацию всех физиологических функций.

Обмен белков. Белки – необходимый строительный материал протоплазмы клеток. Они выполняют в организме специальные функции. Все ферменты, многие гормоны, зрительный пурпур сетчатки, переносчики кислорода, защитные вещества крови являются белковыми телами. Белки сложны по своему строению и весьма специфичны. Белки, содержащиеся в пище, и белки в составе нашего тела значительно отличатся по своим качествам. Белки состоят из белковых элементов – аминокислот, которые образуются при переваривании животного и растительного белка и поступают в кровь из тонкого кишечника. В состав клеток живого организма входит более 20 типов аминокислот. В клетках непрерывно протекают процессы синтеза огромных белковых молекул, состоящих из цепочек аминокислот. Сочетание этих аминокислот (всех или части из них),

соединенных в цепочки в разной последовательности, и обусловливает бесчисленное количество разнообразных белков.

В тканях и клетках непрерывно идет разрушение и синтез белковых структур. В условно здоровом организме взрослого человека количество распавшегося белка равно количеству синтезированного.

Обмен углеводов. Углеводы делятся на простые и сложные. Простые углеводы называются моносахаридами. Моносахариды хорошо растворяются в воде и поэтому быстро всасываются из кишечника в кровь. Сложные углеводы построены из двух или многих молекул моносахаридов. Соответственно они называются дисахаридами и полисахаридами. К дисахаридам относятся свекловичный сахар, молочный, солодовый и некоторые другие. Они хорошо растворяются в воде, но из-за большой величины молекул почти не всасываются в кишечнике. К полисахаридам относятся гликоген, крахмал, клетчатка. Они не растворимы в воде и могут всасываться в кровь лишь после расщепления до моносахаридов.

Углеводы поступают в организм с растительной и частично с животной пищей. Они также синтезируются в организме из продуктов расщепления аминокислот и жиров. При избыточном поступлении превращаются в жиры и в таком виде откладываются в организме.

Запасы углеводов особенно интенсивно используются при физической работе. Однако полностью они никогда не исчерпываются. При уменьшении запасов гликогена в печени его дальнейшее расщепление прекращается, что ведет к уменьшению концентрации глюкозы в крови. Мышечная деятельность в этих условиях продолжаться не может. Уменьшение содержания глюкозы в крови является одним из факторов, способствующих развитию утомления. Поэтому для успешного выполнения длительной и напряженной работы необходимо пополнять углеводные запасы организма. Это достигается увеличением содержания углеводов в пищевом рационе и дополнительным введением их перед началом работы или непосредственно при ее выполнении. Насыщение организма углеводами способствует сохранению постоянной концентрации глюкозы в крови и тем самым повышает работоспособность человека. 49 %, картофеле – 18 %, молоке – 5 %, печени – 4 %, изюме – до 65 %.

Обмен воды и минеральных веществ. Человеческий организм на 60 % состоит из воды. Жировая ткань содержит 20 % воды (от ее массы), кости – 25 %, печень – 70 %, скелетные мышцы – 75 %, кровь – 80 %, мозг – 85 %. Для нормальной жизнедеятельности организма, который живет в условиях меняющейся среды, очень важно постоянство внутренней среды организма. Ее создают плазма крови, тканевая жидкость, лимфа, основная часть которых это вода, белки и минеральные соли. Вода и минеральные соли не служат питательными веществами или источниками энергии. Но без воды не могут протекать обменные процессы. Вода – хороший растворитель. Только в жидкой среде протекают окислительно-восстановительные процессы и

другие реакции обмена. Жидкость участвует в транспортировке некоторых газов, перенося их либо в растворенном состоянии, либо в виде солей. Вода входит в состав пищеварительных соков, участвует в удалении из организма продуктов обмена, среди которых содержатся и токсические вещества, а также в терморегуляции.

Без воды человек может прожить не более 7–10 дней, тогда как без пищи – 30–40 дней. Удаляется вода вместе с мочой через почки (1700 мл), с потом через кожу (500 мл) и с воздухом, выдыхаемым через легкие (300 мл).

Отношение общего количества потребляемой жидкости к общему количеству выделяемой жидкости называется водным балансом. Если количество потребляемой воды меньше количества выделяемой, то в организме человека могут наблюдаться различного рода расстройства его функционального состояния, так как, входя в состав тканей, вода является одним из структурных компонентов тела, находится в виде солевых растворов и обусловливает тесную связь водного обмена с обменом минеральных веществ.

В регуляции электролитного обмена играют гормоны коры надпочечников, объединяемые одним названием минералокортикоиды. При их недостатке нарушается обмен калия, развивается гипокалиемия (т. е. понижение содержания калия и в организме в целом), вследствие чего возникает мышечная адинамия и ряд других серьезных нарушений. Обмен кальция и фосфора регулируется паратгормоном – секретом паращитовидных желез, который стабилизирует уровень этих элементов в организме благодаря тому, что под его воздействием кальций связывается с белками и его выведение из организма резко тормозится. Наконец, на водно-электролитный обмен оказывает влияние и адреналин, который, спазмируя клубочковые сосуды почек, снижает величину фильтрационного давления и ведет к уменьшению диуреза, т. е. к уменьшению выведения воды из организма, важна роль и вегетативных нервов, регулирующих интенсивность потоотделения.

Минеральные вещества входят в состав скелета, в структуры белков, гормонов, ферментов. Общее количество всех минеральных веществ в организме составляет приблизительно 4–5 % массы тела. Нормальная деятельность центральной нервной системы, сердца и других органов протекает при условии строго определенного содержания ионов минеральных веществ, за счет которых поддерживается постоянство осмотического давления, реакция крови и тканевой жидкости; они участвуют в процессах секреции, всасывания, выделения и т. д.

Основную часть минеральных веществ человек получает с пищей и водой. Однако не всегда их содержание в пище достаточно. Большинству людей приходится добавлять, например, хлористый натрий (NaCl – поваренная соль) в пищу по 10–12 г в день. Хронический недостаток в пище минеральных веществ может приводить к расстройству функций организма. Особенно чувствительны к недостатку тех или иных солей дети и беременные женщины. Соли кальция и фосфора необходимы для построения

костей и зубов, в которых находится 70 % всего фосфора и 99 % кальция, имеющихся в организме.

Нормальный рост и развитие организма зависят от поступления достаточного количества Na. Ионы Cl идут на образование соляной кислоты в желудке, играющей большую роль в пищеварении. Ионы Na и C1 участвуют в механизмах возникновения и распространения возбуждения. В состав гемоглобина – переносчика O2 и CO2 – входит двухвалентное железо. Недостаток железа ведет к тяжелому заболеванию – малокровию. Йод является важной составной частью гормона щитовидной железы – *тироксина,* который принимает участие в регуляции обмена веществ, а калий имеет определяющее значение в механизмах возникновения и распространения возбуждения, связан с процессом костных образований. Важную физиологическую роль в организме играют, также кальций (Ca), магний (Mg), медь (Си), сера (S), цинк (Zn), бром (Вг), фтор (F).

Органы пищеварения и выделения.

Пищеварение. Процесс пищеварения начинается в ротовой полости, где в течение 15–18 с осуществляется физическая и химическая обработка пищи: перемешивание, измельчение, смачивание слюной, воздействие слюнных ферментов. Затем через пищевод пища поступает в желудок и в течение 6–10 ч подвергается дальнейшей физической и химической обработке. За счет работы гладкой мускулатуры желудка пища перетирается, перемешивается, на нее воздействует желудочный сок. Дальнейшая химическая обработка отдельных порций пищевой массы продолжается в двенадцатиперстной кишке, куда поступает сок поджелудочной железы и желчь, вырабатываемая печенью. Пищеварительные соки двенадцатиперстной кишки продолжают расщеплять питательные вещества в тонком кишечнике, где в основном заканчивается переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь. Дополнительное частичное расщепление невсосавшихся продуктов переваривания белка происходит в толстом кишечнике. Эффективность процесса переваривания пищи зависит от того, насколько оптимально количество выделяемых пищеварительных соков и какова активность перистальтических, продвигающих движений мышц желудка и кишечника.

Систематически выполняемые физические нагрузки повышают обмен веществ и энергии, увеличивают потребность организма в питательных веществах, стимулируют выделение пищеварительных соков, активизируют перистальтику кишечника, повышают эффективность процессов пищеварения. Однако при напряженной мышечной деятельности могут развиваться тормозные процессы в пищеварительных центрах, уменьшающие кровоснабжение различных отделов желудочно-кишечного тракта и пищеварительных желез в связи с тем, что необходимо обеспечить кровью усиленно работающие мышцы. В то же время сам процесс активного переваривания обильной пищи в течение 2–3 ч после ее приема снижает

эффективность мышечной деятельности, так как органы пищеварения в этой ситуации оказываются как бы более нуждающимися в усиленном кровоснабжении. Кроме того, наполненный желудок приподнимает диафрагму, тем самым затрудняя деятельность органов дыхания и кровообращения. Вот почему физиологическая закономерность требует принимать пищу за 2,5–3,5 ч до начала тренировки и через 30–60 мин после нее.

Выделение. При мышечной деятельности значительна роль органов выделения, которые выполняют функцию сохранения внутренней среды организма. Желудочно-кишечный тракт выводит остатки непереваренной пищи, слизи, желчных пигментов, бактерий; через легкие удаляются газообразные продукты обмена веществ (например, углекислота); сальные железы, выделяя кожное сало, образуют защитный, смягчающий слой на поверхности тела; слезные железы обеспечивают влагу, смачивающую слизистую глазного яблока. Однако основная роль в освобождении организма от конечных продуктов обмена веществ принадлежит почкам, потовым железам и легким. Почки поддерживают в организме необходимую концентрацию воды, солей и ряда других веществ; регулируют кислотно-щелочное равновесие и осмотическое давление в тканях; выводят конечные продукты белкового обмена; вырабатывают гормон ренин, влияющий на тонус кровеносных сосудов. При больших физических нагрузках потовые железы и легкие существенно помогают почкам осуществлять свои функции. В состоянии покоя через потовые железы выделяется 20–40 мл пота в час, а на марше со скоростью 5 км/ч, с грузом 10 кг выделение пота может возрастать до 1700 мл/ч. В зависимости от окружающей температуры и интенсивности двигательной деятельности отделение пота может колебаться от 0,5 до 3 л/сут, а у рабочих в горячих цехах в течение дня может достигать 10 л. При этом существенно может меняться и качественный состав пота (при напряженной мышечной работе с потом выделяется молочная кислота, конечные продукты белкового обмена). Процессы теплообмена играют большую роль при различных видах мышечной деятельности. Постоянную температуру тела человека поддерживает специальная система теплорегуляции, состоящая из физических механизмов теплопроведения, теплоизлучения и испарения. Наблюдаемый при мышечной работе подъем температуры тела на 1–1,5 ℃ способствует более эффективному протеканию в тканях окислительно-восстановительных процессов и повышению работоспособности организма спортсмена. Однако у тренированного человека подъем температуры тела до 38–38,5 ℃ может привести к тепловому удару.

Показателями работоспособности сердца являются частота пульса, кровяное давление, систолический и минутный объем крови. Систолический объем в покое у нетренированного – 50–70 мл, у

тренированного 70–80 мл; при интенсивной мышечной работе соответственно – 100–130 мл и 200 мл и более.

Физическая работа способствует расширению кровеносных сосудов, снижению тонуса их стенок; умственная работа так же, как и нервно-эмоциональное напряжение, приводит к сужению сосудов, повышению тонуса их стенок и даже спазмам. Такая реакция особенно свойственна сосудам сердца и мозга. Длительная напряженная умственная работа, частое нервно-эмоциональное напряжение, несбалансированные с активными движениями и с физическими нагрузками, могут привести к ухудшению питания этих важнейших органов, к стойкому повышению кровяного давления, которое, как правило, является главным признаком гипертонической болезни. Свидетельствует о заболевании также и понижение кровяного давления в покое (гипотония), что может быть следствием ослабления деятельности сердечной мышцы. В результате специальных занятий физическими упражнениями и спортом кровяное давление претерпевает положительные изменения. Высокое систолическое и диастолическое давление для нетренированного сердца при кратковременной напряженной деятельности может явиться причиной предпатологических и даже патологических состояний.

Систолический объем крови – это количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при каждом его сокращении. Минутный объем крови –количество крови, выбрасываемое желудочком в течение одной минуты. Наибольший систолический объем наблюдается при частоте сердечных сокращений от 130 до 180 уд/мин. При частоте сердечных сокращений выше 180 уд/мин систолический объем начинает сильно снижаться. Поэтому наилучшие возможности для тренировки сердца имеют место при физических нагрузках, когда частота сердечных сокращений находится в диапазоне от 130 до 180 уд/мин.

В покое кровь совершает полный кругооборот за 21–22 с, при физической работе – за 8 с и менее, при этом объем циркулирующей крови способен возрастать до 40 л/мин. В результате такого увеличения объема и скорости кровотока значительно повышается снабжение тканей организма кислородом и питательными веществами. Особенно полезна тренировка для совершенствования сердечно-сосудистой системы в циклических видах спорта на открытом воздухе.

Показатели деятельности дыхательной системы.

Различают следующие показатели деятельности дыхательной системы:

I. Статические (характеризуют функциональные возможности легких). К ним относятся величины, которые измеряют после завершения дыхательного маневра без ограничения скорости его выполнения.

II. Динамические (характеризуют реализацию функциональных возможностей легких) их определяют с учетом времени, затраченного на выполнение дыхательного маневра. К ним относятся: минутный объем

дыхания альвеолярная вентиляция легких, максимальная вентиляция легких, резерв дыхания.

К статическим показателям относятся четыре первичных легочных объема: дыхательный объем, резервный объем вдоха, резервный объем выдоха и остаточный объем, а также четыре легочные емкости: жизненная емкость легких, емкость вдоха, функциональная остаточная емкость легких и общая емкость легких.

Динамические показатели характеризуют эффективность вентиляции легких, состояние дыхательных путей:

1. Форсированная жизненная емкость легких количество воздуха, которое может быть выдохнуто при форсированном выдохе после 16 максимального вдоха.

2. Объем форсированного выдоха за первую секунду – количество воздуха, выдыхаемого в течение первой секунды форсированного выдоха после максимального вдоха.

3. Дыхательное мертвое пространство – объем вдыхаемого воздуха, находящегося в дыхательных путях и не участвующего в газообмене (в норме – 150 мл).

4. Частота дыхания – количество дыханий в минуту (в норме 12-20 дыхательных движений в мин.).

5. Минутный объем дыхания – количество вентилируемого в легких воздуха в минуту. В покое МОД составляет 6-8 л/мин.

6. Альвеолярная вентиляция легких– объем вдыхаемого воздуха, поступающего в альвеолы за минуту.

7. Максимальная вентиляция легких – максимальное количество воздуха, которое могут провентилировать легкие за 1 минуту (в норме 50-180 л).

8. Резерв дыхания – показатель, характеризующий возможность пациента увеличить легочную вентиляцию (в норме 50-140 л).

Кислородный запрос – количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности. В покое для обеспечения процессов жизнедеятельности организму требуется 250–300 мл кислорода. При интенсивной физической работе кислородный запрос может увеличиваться в 20 и более раз. Например, при беге на 5 км кислородный запрос у спортсменов достигает 5–6 л.

Суммарный (общий кислородный) запрос – количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы. Потребление кислорода – количество кислорода, фактически использованного организмом в состоянии покоя или при выполнении какой-либо работы. Максимальное потребление кислорода (МПК) – наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе.

Способность организма к МПК имеет предел, который зависит от возраста, состояния сердечно-сосудистой системы, от активности протекания

процессов обмена веществ и находится в прямой зависимости от степени физической тренированности. У не занимающихся спортом предел МПК находится на уровне 2–3,5 л/мин. У спортсменов высокого класса, особенно занимающихся циклическими видами спорта, МПК может достигать: у женщин – 4 л/мин и более; у мужчин – 6 л/мин и более. Абсолютная величина МПК зависит также от массы тела, поэтому для более точного ее определения относительное МПК рассчитывается на 1 кг массы тела. Для сохранения здоровья необходимо обладать способностью потреблять кислород как минимум на 1 кг – женщинам не менее 42 мл/мин, мужчинам – не менее 50 мл/мин.

МПК является показателем аэробной (кислородной) производительности организма. Когда в клетки тканей поступает меньше кислорода, чем нужно для полного обеспечения потребности в энергии, возникает кислородное голодание, или гипоксия.

Гипоксия наступает по различным причинам. *Внешние причины* – загрязнение воздуха, подъем на высоту (в горы, полет на самолете) и др. В этих случаях падает парциальное давление кислорода в атмосферном и альвеолярном воздухе и снижается количество кислорода, поступающего в кровь для доставки к тканям. Если на уровне моря парциальное давление кислорода в атмосферном воздухе равно 159 мм рт. ст., то на высоте 3000 м оно снижается до 110 мм, а на высоте 5 000 м – до 75–80 мм рт. ст.

Внутренние причины возникновения гипоксии зависят от состояния дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, проницаемости стенок альвеол и капилляров, количества эритроцитов в крови и процентного содержания в них гемоглобина, от степени проницаемости оболочек клеток тканей и их способности усваивать доставляемый кислород.

При интенсивной мышечной работе, как правило, наступает *двигательная гипоксия.* Если выполнять физические упражнения, то повышенное потребление кислорода мышцами и внутренними органами вызывает дополнительную тренировку физиологических механизмов, обеспечивающих кислородный обмен и устойчивость к недостатку кислорода.

4.3. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Виды диагностики ее цели и задачи.

Диагностика – это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании. Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на организм человека необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия с соблюдением принципов физического воспитания и спортивной тренировки под наблюдением преподавателя и

врача укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма человека, способствует росту спортивного мастерства. Чтобы занятия физическими упражнениями не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. Это задача не только тренеров-преподавателей, но и самих физкультурников. Основные виды диагностики: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Цель диагностики – способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Перед диагностикой стоят следующие задачи:

1. Регулярно проводить врачебный контроль за состоянием здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Оценивать эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочных занятий.
3. Выполнять план учебно-тренировочных занятий.
4. Установить контрольные нормативы для оценки подготовленности спортсменов с точки зрения физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической.
5. Прогнозировать достижения отдельных спортсменов.
6. Выявлять динамику развития спортивных результатов.
7. Отбирать талантливых спортсменов.

Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой спортом его содержание и периодичность.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Он дает возможность своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья занимающихся. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование. Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а также от видов спорта. **Студенты** проходят врачебный осмотр в начале учебного года, **спортсмены** – 2 раза в год.

Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и дополнительное.

Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Повторное врачебное обследование проводится, чтобы убедиться, насколько соответствует объем и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать учебно-тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний или травм при неблагоприятных субъективных

ощущениях, а также перед соревнованиями по направлению преподавателя физического воспитания.

Основное предназначение медицинского осмотра в том, чтобы определить состояние здоровья студентов и распределить их по группам: *основной, подготовительной, специальной.* Кроме этого, некоторая часть студентов, совсем освобождается от практических занятий на какое-то время. Обычно такое обследование проводится визуальными методами и путем опроса, а также с помощью анкетирования. Если специалисты затрудняются определить состояние здоровья студента, его направляют на более детальное обследование к специалистам.

Формы врачебного контроля

Мероприятия **врачебного контроля** направлены на исключение условий, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль в УВО проводится в следующих формах:

• регулярные медицинские обследования занимающихся физической культурой и спортом (первичные, повторные, дополнительные);

• врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;

• медицинское обеспечение физического воспитания студентов в учебных отделениях;

• санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований;

• предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости;

• медицинское обслуживание массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, а также мероприятий, проводимых в оздоровительно-спортивных лагерях;

• санитарно-просветительная работа и пропаганда физической культуры и спорта в УВО.

Оценка физического развития

Физическое развитие человека – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. На физическое развитие влияет природная (биологическая) основа, передаваемая по наследству, и социальные факторы (воспитание, труд, быт и т. п.). В этой совокупности факторов особая роль принадлежит физическому воспитанию. С помощью средств и методов физического воспитания можно направленно воздействовать на физическое развитие человека. При определении физического развития проводят внешний осмотр (соматоскопия) и антропометрию (соматометрию).

Внешний осмотр (соматоскопия) дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку.

Антропометрия предполагает в основном измерение следующих параметров человеческого тела: рост (стоя), масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила.

Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

Метод антропометрических индексов

Хотя этот метод не дает возможности полностью характеризовать те или иные данные, он позволяет периодически делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. Приводим способы вычисления наиболее часто применяемых антропометрических индексов:

Весо-ростовой показатель. Вычисляется делением массы тела на его длину. В норме частное от деления должно равняться 350–400 г/см для мужчин и 325–375 г/см для женщин. Данные весо-ростового показателя говорят об излишке массы или наоборот.

Росто-весовой показатель вычисляется по формуле:

Рост (см) – 100 = масса (кг)

Результат показывает нормальную для человека данного роста массу тела. Это наиболее простой и общедоступный показатель.

Однако вычитание цифры 100 применимо лишь для оценки росто-весового показателя взрослых людей низкого роста (155–165 см). При росте 165–175 см надо вычитать не 100, а 105 единиц, при росте 175–185 см – 110 единиц. Например, при росте 173 см масса должна быть равна 68 кг (173–105=68).

Зная длину тела в двух положениях, можно найти коэффициент пропорциональности (КП), который измеряется в процентах, где L1 – длина тела в положении стоя; L2 – длина тела в положении сидя.

$$КП = \frac{\boldsymbol{L1 - L2}}{\mathbf{L3}} * \mathbf{100}$$

В норме КП = 87–92 %. Коэффициент имеет определенное значение при занятиях спортом. Лица с низким КП имеют при прочих равных условиях более низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущество при выполнении упражнений, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, борьба и др.). Лица, имеющие высокий КП (более 92 %), обладают преимуществом перед лицами с низким КП в прыжках, беге. У женщин коэффициент пропорциональности ниже, чем у мужчин.

Жизненный показатель определяется делением ЖЕЛ на массу тела. Частное от деления ниже 65-70 см3/кг у мужчин и 55-60 см3/кг у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких или об избыточном весе.

Силовой показатель (СП):

$$\text{СП} = \frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{Общая масса тела (кг)}} * \mathbf{100}\%$$

Между массой тела и мышечной силой есть известное соотношение. Обычно чем больше мышечная масса, тем больше сила. Силовой показатель определяется по формуле и выражается в процентах: для сильнейшей кисти этот показатель равен 65–80 % для мужчин и 48–50 % для женщин.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки равен разности между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5–8 см для мужчин и 3–4 см для женщин. Если разница равна или превышает названные цифры, то это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных величин или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

Показатель крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы и окружности грудной клетки на выдохе.

Например, при росте 181 см, массе 80 кг, окружности грудной клетки 90 см этот показатель будет равен 181 – (80+90) = 11.

У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – как среднее, от 26 – до 35 – как слабое и более 36 – как очень слабое телосложение.

Следует, однако, учитывать, что показатель крепости телосложения, который зависит от развития грудной клетки и массы тела, может ввести в заблуждение, если большие значения массы тела и окружности грудной клетки отражают не развитие мускулатуры, а являются результатом ожирения.

Оценка физической подготовленности

Физическую подготовленность студентов занимающихся физической культурой и спортом можно определить с помощью функциональных проб или, как принято называть их в педагогике, тестов и контрольных упражнений.

Функциональные пробы бывают общие (неспецифические) и со специфическими нагрузками, которые проводятся, как правило, в естественных условиях спортивной деятельности с нагрузками различной интенсивности.

Частота сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС или пульс – важный интегральный показатель функционального состояния организма.

Пульс рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и то же время суток в состоянии покоя, лучше всего утром, после пробуждения, в положении «лежа» или вечером перед сном в положении «сидя». Наблюдать пульс следует также до тренировки (за 3–5 мин) и сразу после нее.

Резкое учащение или замедление пульса по сравнению с предыдущими показателями может быть следствием переутомления или заболевания и требует консультации с преподавателем физического воспитания и врачом.

Рекомендуется также следить за состоянием ритма и степенью наполнения пульса.

По величине ЧСС можно судить об интенсивности физической нагрузки. Оптимальный диапазон интенсивности физической нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. В этих же границах существует линейная зависимость между мощностью работы, потреблением кислорода и минутным объемом сердца.

Существенным моментом при использовании ЧСС для дозирования нагрузки является ее зависимость от возраста.

Известно, что по мере старения уменьшается возможность усиления сердечной деятельности за счет учащения сокращения сердца во время мышечной работы. Оптимальную ЧСС с учетом возраста при продолжительных упражнениях можно определить по формулам.

Для начинающих:

ЧСС = 170 – А

где А – возраст в годах**.**

Для занимающихся регулярно в течение 1–2 лет:

ЧСС = 180 – А

Одномоментная функциональная проба с приседанием. Занимающийся отдыхает стоя в основной стойке 3 мин. На 4-й минуте подсчитывается ЧСС за 15 с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний в течение 40 с, с подниманием рук вперед, разводом коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении.

Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 с с пересчетом на 1 мин.

Увеличение ЧСС после приседаний определяется сравнительно с исходной в процентах. Оценка для мужчин и женщин: отлично – 20 и менее, хорошо – 21–40, удовлетворительно – 41–65, плохо – 66–75, очень плохо – 76 и более.

В практике врачебного контроля применяется, как правило, комбинированная проба: 20 приседаний в течение 30 с, 15-секундный бег на месте в быстром темпе (180 шагов в мин). Эта проба позволяет судить о приспособительных реакциях сердечно-сосудистой системы организма к скоростной работе и работе на выносливость.

Гарвардский степ-тест. Тест разработан в Гарвардском университете в США в 1942 г. С помощью Гарвардского степ-теста количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы.

Индекс гарвардского степ-теста	Оценка
Меньше 55	Плохо
55-64	Ниже среднего
65-79	Средне

80-89	Хорошо
90 и больше	Отлично

Тест заключается в повторных подъемах на ступеньку высотой 50 см. для мужчин и 43 см. для женщин и спусках с них в течении t=5 мин с частотой 30 подъемов в минуту.

Каждый подъем спуск состоит из четырех шагов: 1-й шаг – правую ногу поставить на ступеньку, 2-й – левую, 3-й – правую ногу поставить на пол, 4-й шаг – левую.

По окончании упражнения в положении «сидя» подсчитайте пульс в течении первых 30 с, и на 2, 3, 4-й мин восстановления соответственно (f1, f2, f3). По полученным данным находим индекс степ-теста.

$$\text{ИГСТ} = \frac{\boldsymbol{t * 100}}{\boldsymbol{2\ (f1 + f2 + f3)}}$$

При полном выполнении теста, т. е. при поддержании в течение 5 мин частоты подъемов 30 раз в минуту, общее время равно 300 с. Если же вы не сумели поддержать необходимую частоту подъемов, то работа прекращается, и тогда величину составит время работы до этого момента.

Тест Купера. К. Купер предложил характеризовать физическую (аэробную) работоспособность с помощью так называемого 12-минутного теста.

Выполнить его очень легко. Необходимо пробежать в течение 12 мин по любой трассе. Если трудно бежать все 12 мин, можно на любом отрезке дистанции заменить бег ходьбой или даже отдыхом. Измеряется расстояние, которое вы преодолели за 12 мин. Это расстояние пропорционально способности организма к максимальному поглощению кислорода, то есть степени вашей подготовленности. Уровень подготовленности в возрасте 18–25 лет можно определить по специальной таблице. Применять этот тест без разрешения врача не рекомендуется.

Таблица оценки физической подготовленности
по 12-минутному беговому тесту Купера

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Женщины 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет	Мужчины 30-39 лет
очень плохая	< 1600	< 1550	< 1500	< 2100	< 1950	< 1900
плохая	1600-1900	1550-1800	1500-1700	2100-2200	1950-2100	1900-2100
удовлетворительная	1900-2100	1800-1900	1700-1900	2200-2500	2100-2400	2100-2300
хорошая	2100-2300	1900-2100	1900-2000	2500-2750	2400-2600	2300-2500
отличная	2300-2400	2100-2300	2100-2200	2750-3000	2600-2800	2500-2700
превосходная	> 2400	> 2300	> 2200	> 3000	> 2800	> 2700

Тест Купера целесообразно использовать после нескольких месяцев занятий бегом, когда вы уже легко преодолеваете дистанцию 2–3 км. Если во время тестирования появляется одышка, усталость, то надо немедленно прекратить занятия.

Как один из способов оценки физической подготовленности в практике физического воспитания в учебных заведениях используют обязательные тесты: бег на 100 м, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения «лежа», бег на 2000 м и на 3000 м, плавание. В начале учебного года тесты проводятся как контрольные, в конце – как фиксирующие изменения за прошедший учебный год.

4.4. Самоконтроль

Самоконтроль его цели задачи и методы исследования.
Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективно восстанавливать функциональные возможности организма.

Особое значение имеет самоконтроль для студентов, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальной медицинской группе. Эти студенты обязаны периодически показывать своему преподавателю физического воспитания и врачу результаты своих наблюдений, советоваться по различным вопросам двигательного режима, режима питания, дня и т. д.

Дневник самоконтроля. Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник. В дневнике рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и объективные данные (вес, пульс, тренировочные нагрузки и др.).

При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья и при самостоятельных занятиях, можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Квалифицированным спортсменам, кроме того, рекомендуется учитывать настроение, желание тренироваться, ортостатическую пробу, ЖЕЛ, силу кистей рук, работоспособность. При самоконтроле можно также использовать те приемы и показатели, которые были приведены в разделе о контроле за физическим развитием.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам.

Конечно, у отдельных занимающихся количество показателей самоконтроля в дневнике и порядок записи могут быть различными, но одинаково важно для всех правильно оценивать отдельные показатели, лаконично фиксировать их в дневнике.

Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма, оно является важным показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок. Самочувствие отмечается хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечается хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения: боли в мышцах, головные боли, боли в правом или левом боку и в области сердца могут наступать при нарушениях режима дня, при общем утомлении организма, при форсировании тренировочных нагрузок и т.п. Боли в мышцах у начинающих спортсменов явление закономерное на первом этапе тренировочных занятий. Во всех случаях продолжительных болевых ощущений в мышцах и других болевых ощущений следует обратиться к врачу.

Пульс. Пульс – важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота сердечных сокращений при средней нагрузке достигает 130–150 ударов в минуту. На спортивных тренировках при значительных физических усилиях частота сердечных сокращений достигает 180–200 и даже больше ударов в минуту. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20–30, иногда через 40–50 минут. Если в указанное время после учебно-тренировочных занятий пульс не возвращается к исходным величинам, это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма.

Ортостатическая проба. Для оценки деятельности сердца применяют различные варианты активных и пассивных ортостатических проб, а также проб с нагрузкой.

Одна из активных ортостатических проб производится следующим образом: 5 минут следует отдохнуть лежа на спине, затем подсчитать пульс в положении «лежа» за 1 минуту, далее надо встать и отдохнуть стоя одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту.

По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Это позволяет оценивать функциональное состояние регуляторных механизмов и дает некоторое представление о тренированности организма.

Разница от 0 до 12 ударов свидетельствует о хорошей физической тренированности. У здорового нетренированного человека разница составляет 13–18 ударов. Разница 18–25 ударов – показатель отсутствия физической тренированности. Разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в таких случаях следует обратиться к врачу.

Ортостатическую пробу лучше проводить утром перед зарядкой или в другое время дня до еды. Основное правило: проводить пробу в одни и те же часы суток.

Простые нагрузочные пробы. Н. Амосов предлагает начинающим проверять состояние сердечно-сосудистой системы с помощью «лестничных тестов». Попробуйте спокойно, без остановок подняться на четвертый этаж и сразу же подсчитайте пульс. Если он меньше 100 уд/мин, – это отлично; 100–120 – хорошо; 121–140 – посредственно; больше 140 – плохо.

Следующее испытание – проба с приседаниями. Медленно сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед и разводя колени в стороны (туловище прямое). Пульс подсчитайте до и после упражнения: превышение пульса после приседаний на 25 % и менее от исходного считается отличным; от 25 до 50 % – хорошим; от 50 до 75 % – удовлетворительным; свыше 75 % – плохим.

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге). После 5–7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80–90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

У здоровых детей и подростков в возрасте 6–18 лет длительность задержки дыхания на вдохе колеблется в пределах 16–55 с. Здоровые взрослые, нетренированные лица задерживают дыхание на вдохе в течение 40–50 с, а тренированные спортсмены – от 60 с до 2–2,5 мин.

С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается.

Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают и задерживают дыхание. Здоровые нетренированные могут задержать дыхание на 20–30 с, тренированные – до 90 с и более. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

Кожно-сосудистая реакция. Представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по кожно-сосудистой реакции. Определяется она следующим образом: по коже каким-либо неострым предметом, например не отточенным концом карандаша, с легким нажимом проводят несколько полосок.

Если на месте нажима на коже появляется розовая окраска, кожно-сосудистая реакция в норме, белая – возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло-красная – возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов высокая. Белый и красный дермограф может наблюдаться при отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы (при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении).

Наблюдения за спортивными результатами. Наблюдение за спортивными результатами является важным пунктом самоконтроля. Это наблюдение показывает правильность применения средств и методов занятий и тренировок и может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Определение величины нагрузки. Чтобы корректировать содержание занятий по результатам самоконтроля, разработаны специальные тесты.

При легкой нагрузке частота пульса доходит до 130 уд/мин, при нагрузке средней тяжести – 130–150 уд/мин.

Предельную нагрузку по частоте пульса с приемлемой точностью можно определить по формуле:

ЧСС = 220 – А

где А – возраст в годах.

Например, для лиц в 20 лет максимальная ЧСС равна 200 уд/мин. Определить величину нагрузки можно по тому, за какое время восстанавливается пульс.

Так, при малой нагрузке это происходит через 5–7 мин после окончания занятий, при средней – через 10–15 мин, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 40–50 мин.

Оценить нагрузку можно по изменению жизненной емкости легких. Если после занятий жизненная емкость легких осталась без изменений или немного увеличилась, значит, вы занимались легкой работой, если снизилась на 100–200 см – средней, на 300–500 и более – тяжелой.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После легкой работы частота дыхания составляет 20–25 раз в мин, после средней – 25–40, после тяжелой – более 40 дыханий в мин.

Определить величину нагрузки можно по изменению массы тела до и после физических упражнений (при малой нагрузке масса тела может уменьшиться на 300 г, при средней на 400–700 г, при большой нагрузке потеря массы составит 800 г и более), а также по изменению силы мышц сгибателей кисти (ручная динамометрия) и разгибателей спины (становая динамометрия).

Если показатель силы кисти после занятия остался без изменения или незначительно изменился, значит, нагрузка была малая, если снизился на 3–5 кг, то средняя, если на 6–10 кг и более – нагрузка большая.

По становой динамометрии: если показатель мало изменился, то нагрузка была легкой, при средней нагрузке она уменьшается на 5–15 кг, при тяжелой – на 16–20 кг и более.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Около трети студентов нуждаются в индивидуальной коррекции с использованием медико-биологических средств и примерно 10-20 % – в коррекции тренировочного процесса. В рекомендациях по тренировочному режиму учитывается необходимость его коррекции – повышение аэробных

возможностей, скоростной выносливости, или увеличение интервалов отдыха в тренировке, или временное снижение объема и интенсивности нагрузки.

Например, на занятиях оздоровительной гимнастикой выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения упражнений должна быть не менее 20-30 мин, а интенсивность - не выше порога анаэробного обмена. При увеличении ЧСС до 180-200 уд/мин необходимо изменить упражнения и темп движений.

При занятиях атлетической гимнастикой с целью общего физического развития могут быть замечены большие перепады артериального давления, связанные с задержкой дыхания и натуживанием. Для исключения этого необходимо изменить методику тренировок: сочетать атлетические упражнения с тренировкой на выносливость (бег и др.).

В массовой физической культуре широко используется оздоровительный бег. Если ЧСС при занятиях бегом превышает оптимальный уровень, необходимо снизить скорость или перейти на оздоровительную ходьбу.

Если частые тренировки приводят к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата, то частоту занятий необходимо уменьшить до 3-х раз в неделю.

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

Если не принять соответствующие меры и не снизить нагрузки, позже могут появиться более серьезные симптомы перетренированности – боли в области сердца, нарушения ритма (экстрасистолия), повышение артериального давления и др. В этом случае следует на несколько недель прекратить занятия и обратиться к врачу.

После исчезновения указанных симптомов и возобновления занятий необходимо начинать с минимальных нагрузок, использовать реабилитационный режим тренировок. Для того чтобы избежать таких неприятностей, нужно правильно оценивать свои возможности и увеличивать тренировочные нагрузки постепенно. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.

5 Основы методики самостоятельных занятий (2 часа)

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Мышцы составляют 40–45 % массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем

организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Специалист, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную потребность в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании.

5.1 Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом

должна рассматриваться с двуединой позиции – как личностно значимая и как общественно необходимая.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

По данным опроса студентов разных годов обучения (М. Я. Виленский, 1994) о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов побуждающих их к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности, можно судить по данным следующей таблицы

Таблица – Влияние субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной деятельности, %.

Субъективные факторы	Курс			
	I	II	III	IV
Удовлетворение	578	501	435	168
Соответствие эстетическим вкусам	517	423	304	219
Понимание личностной значимости занятий	376	240	175	83
Понимание значимости занятий для коллектива	340	228	14 1	96
Понимание общественной значимости занятий	309	213	126	74
Духовное обогащение	132	104	56	31
Развитие познавательных способностей	129	98	7 1	62

Приведенные данные свидетельствуют о закономерном снижении влияния всех факторов побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично нежели на младших курсах оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий их связь с профессионала ной подготовкой.

Тревожным выводом из данных таблицы является недооценка студентами таких субъективных факторов, воздействующих на ценностно-

мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно- спортивной деятельности ограниченностью диапазона педагогических воздействий.

В вузах задачу формирования мотивов переходящих в потребность физических упражнений призваны решать лекции по физической культуре практические занятия массовые оздоровительно-спортивные мероприятия.

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть активный отдых укрепление здоровья повышение уровня физического развития и физической подготовленности выполнение различных тестов достижение спортивных результатов.

5.2 Формы и содержание самостоятельных занятий

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола возраста, состояния здоровья уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое оздоровительно рекреативное (рекреация – восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утреней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (на пример длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом с мячом (элементы игры в волейбол баскетбол футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в

медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2–3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 с).

Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»), изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшение) числа повторений упражнений, включением в работу большего ил меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3–5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм обморожения и т. д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся.

Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2–3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, те занятия избранным видом спорта допускается только для квалифицированных спортсменов.

Содержание самостоятельных занятий.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастка, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц связок суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Интенсивность физической на грузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Таблица – Примерная величина дистанции и времени, затрачиваемого на ходьбу в первые тридцать тренировок (В. С. Матяжов).

Дни тренировок	Дистанция, км	Среднее время на 1 км пути, мин	Длительность тренировки, мин
1–4	2	15	30
5–7	3	15	45
8–9	3	13	39
10–12	4	13	52
13–15	5-4	12	60-48
16–18	3	12	60
19–21	5	10	50
22–24	6	12	72
24–25	6	10	60
26–27	7	10	70
28–30	8	10	80

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5–10 мин ходьбы ЧСС была на 10–15 уд/мин меньше

указанной в таблице. Через 8–10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно

Таблица – Определение оптимальной интенсивности ходьбы по ЧСС (В. С. Матяжов), уд/мин.

Время ходьбы мин	ЧСС для мужчин (для женщин на 6 уд/мин более)
	до 30 лет
30	145–155
60	140–150
90	135–145
120	130–140

Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120–150 лет здоровой жизни.

Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно сосудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечно- сосудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50–70 мин (8–10 км) и более, женщины – до 40–50 мин (5–6 км) и более.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Таблица – Примерная продолжительность непрерывного бега в одном занятии на 4 месяца тренировки (В. С. Матяжов).

Пол	Возраст, лет	Продолжительность бега по месяцам, мин			
		1 й	2 й	3-й	4-й
Мужчины	До 24	10	13	16	20
	25–33	10	12	15	18
Женщины	До 21	8	11	14	17
	22–29	6	9	12	15

Режим I. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок ЧСС сразу после бега 20–22, через 1 мин 13–15 ударов за 10 с.

Режим II. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием ЧСС сразу после бега 24–26, через 1 мин 18–20 ударов за 10 с.

Режим III. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воз духа на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли ЧСС сразу после бега 27–29 через 1 мин 23–26 ударов за 10 с.

Режим IV. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут» дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает ЧСС сразу после бега 30–35, через 1 мин 27–29 ударов за 10 с.

Основной, если не единственный, метод тренировки в оздоровительном беге – равномерный (или равномерно ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться непроизвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет

непрерывным.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1 Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120–130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132–144 уд/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддерживания общей выносливости.

3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144–156 уд/мин 1–2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10–15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняет длительное время.

«Бегать – одному!» – важнейший принцип тренировки, особенно первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие.

Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что не возможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.

«Только бодрость!» – этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 с после окончания бега, пересчитывается на 1 мин и принимается за 100 %. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20 %, через 3 мин – на 30, через 5 мин – на 50, через 10 мин – на 70–75 % (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3–4 км или в течение 20–30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Чтобы определить объем и интенсивность физической нагрузки, можно воспользоваться рекомендациями по ходьбе и бегу.

«Дорожки здоровья». Оздоровительный и тренирующий эффект на «дорожках (тропах) здоровья» обеспечивается комплексным воздействием физических упражнении и природных факторов. Дорожки оборудуются в лесопарках или лесных массивах в условиях пересеченной местности.

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10–15 до 30–45 мин и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600–700 м во вторые – 700–800, а затем 1000–1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8–10 раз.

По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 уд/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности занятия в открытом водоеме проводить группой из 3–5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1 м 20 см, заниматься следует не ранее чем через 1,5–2 ч после приема пищи, запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях, лучшее время для занятии плаванием – с 10–11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз – с 16 до 18 ч.

Ходьба и бег на лыжах. Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов, занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются. ыезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3–5 человек и более.

При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т. д.

Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю 1–1,5 ч и более при умеренной интенсивности.

Таблица – Дозировка интенсивности оздоровительных занятий по ЧСС*.

Возраст, лет	Интенсивность по ЧСС уд/мин		
	малая	средняя	большая
17–30	130	150	160

ЧСС подсчитывается в течение 10 с сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 мин.

Для людей в возрасте от 17 до 30 лет можно рекомендовать проведение занятий с преодолением отдельных отрезков дистанции со средней и большой интенсивностью.

Для имеющих отклонения в состоянии здоровья при разрешении врача заниматься ходьбой и бегом на лыжах, а также для тех, кто встал да лыжи впервые, можно рекомендовать следующий режим занятий на первые 4 недели

В дальнейшем можно варьировать объем и интенсивность занятий самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности с учетом показателей самоконтроля.

Таблица – Примерные объем и интенсивность на первые 8 недель занятий.

Неделя	Занятие	Объем, км		Интенсивность
		ЖСН	муж	
1	1 и 2	4–5	7–8	Малая
	3	5–6	8–10	То же
2	4	4–5	7–8	То же
	5	4-5	7–8	Малая и средняя (жен. – 1 км, муж. – 2 км)
	6	7	10	Малая
3	7	4–5	7–8	Малая и средняя (жен. 2–3 км, муж. 3–4 км)
	8	6–7	8–10	Малая и средняя (жен. 3–4 км, муж. 5–6 км)
	9	8–10	12–15	Малая
4	10 и 11	4–5	7–8	Средняя
	12	5–6	8–10	Малая и средняя (жен. 2–3 км, муж. 4–5 км)
5	13	5–6	8–10	Малая и средняя (жен. 2–3 км, муж. 4–5 км)
	14	8–10	12–15	Малая
	15	5–6	8–10	Средняя н большая (жен. 1,5–2 км, муж. 3–4 км)
6	16	5–6	8–10	Малая
	17	8–0	12–15	То же
7	18	5–6	8–10	Средняя и большая (жен. 2–3 км, муж. 4–5 км)
	19	4–5	7–8	Малая
	20	4–5	7–8	Средняя
	21	5–6	8–10	Малая
8	22	8–10	12–15	Малая и большая (жен. 3–4 км, муж. 5–6 км)
	23	5–6	8–10	Малая

	24	8–10	12–15	То же

Таблица – Примерные объем и интенсивность на первые четыре недели занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Неделя	Занятие	Объем, км		Интенсивность
		Жен.	Муж.	
1	1	2–3	3–4	Малая
	2	3–4	5–6	То же
	3	3–4	5–6	То же
2	4	2–3	3–4	Малая
	5	4–5	6–8	То же
	6	3–4	5–6	Малая и средняя (жен. 1–1,5 км, муж. 2–3 км)
3	7	3–4	5–6	Малая
Неделя	Занятие	Объем, км		Интенсивность
		Жен.	Муж.	
	8	4–5	6–8	Малая н средняя (жен. 2–2,5 км, муж. 3–4 км)
	9	5–6	8–10	Малая
4	10	5–6	8–10	Малая н средняя (жен. 2–3 км, муж. 4 км)
	11	3–4	5–6	Малая
	12	7–9	10–12	То же

Езда на велосипеде. Езда на велосипеде благодаря постоянно меняющимся внешним условиям является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Перед занятием следует удостовериться в исправности велосипеда. При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны, колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно, цепь не повреждена и имеет правильное натяжение, седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Таблица – Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности. Велосипед для всех возрастов (К. Купер).

Дистанция, км	Время, мин, с	Частота занятий в
8,0	15,01–20,00	5
9,6	18,01–24,00	4
11,2	21,01–28,00	4
12,8	24,01–32,00	3

1.5.3 Оздоровительные системы

Ритмическая гимнастика (аэробика). Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10–15 до 45–60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы . По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название – аэробика или аэробные танцы (греч. «аэро» – воздух – и «биос» – жизнь).

Таблица – Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности. Аэробика для всех возрастов (К. Купер).

Время, мин	ЧСС, уд/мин	Частота занятий в неделю
45	Более 140	3
40	" 140	4
30	" 140	5

Занятия могут проводиться в группах и самостоятельно, индивидуально.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, грамзаписи, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Наиболее удобен для выполнения упражнений музыкальный размер 2/3 и 4/4; размер 3/4 применяется преимущественно для упражнений, выполняемых в медленном темпе.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2–3 раз в неделю неэффективны.

Атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений[1]:

• упражнения с гантелями (масса 5–12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;

• упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;

• упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание 1 и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;

• упражнения с металлической палкой (5–12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;

• упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально) подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;

• различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнений для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т. п.

Атлетическая гимнастика полезна и женщинам. С ее помощью

укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину», «Пионербол», «Диск на льду».

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки и др. Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

Спортивное ориентирование предъявляет к занимающимся требования быть находчивыми, уметь правильно и быстро ориентироваться в незнакомой обстановке в лесу или лесопарке, уметь на ходу определять и вычислять по компасу и приметам кратчайший путь до контрольного пункта. Длинные и
сложные по характеру местности дистанции спортивного ориентирования требуют хорошей физической подготовки, направленной на развитие способности к многочасовым нагрузкам во время непрерывного передвижения с переменной скоростью по пересеченной местности.

Наряду с физической подготовкой проводится начальная топографическая подготовка ориентировщиков, в которую входит умение читать карту и сопоставлять ее с местностью, определять на карте свое местоположение и находить рациональный путь движения к контрольным пунктам. Заниматься этим видом активного отдыха могут лица с различным уровнем физической подготовленности. Занятия по ориентированию проводятся в любое время года и при любой погоде. Зимой ориентировщики передвигаются на лыжах.

В начальную подготовку ориентировщика входит овладение

следующими умениями и навыками: определить расстояние, определить направление, читать карту и сопоставлять ее с местностью, выбрать порядок прохождения контрольных пунктов и способы ориентирования, выбрать рациональный путь движения.

Соревнования по спортивному ориентированию заключаются в том, чтобы пройти дистанцию с картой и компасом и отметиться на контрольных пунктах, расположенных на местности.

Походы выходного дня. Организационным центром походов выходного дня в учебных заведениях является туристская секция (клуб туристов) при спортивном клубе. Ей подчиняются туристские секции факультетов и других подразделений вуза.

Члены секции помогают выбрать маршрут, скомплектовать туристскую группу, дают рекомендации по снаряжению и правильному режиму в пути, проводят беседы с начинающими туристами и определяют готовность группы к походу.

Перед походом вся группа изучает особенности маршрута по карте, рельеф местности, естественные преграды, лес, реки ближайшие населенные пункты, достопримечательности, исторические памятники музеи стройки. Распределяются обязанности между участниками по хода назначаются завхоз, санитар, шеф-повар, фотограф, корреспондент, направляющий и замыкающий.

Одежда туриста должна быть легкой, прочной, не стесняющей движений. Наиболее удобен тренировочный или лыжный костюм (по погоде) женщины должны обязательно иметь брюки. Обувь рекомендуется разношенная (кеды, лыжные или туристские ботинки), которая надевается на хлопчатобумажный и шерстяной носок.

Необходимым условием подготовки к походу является физическая и специальная туристская подготовка систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Перед походом участникам сообщается время сбора и выхода на маршрут режим дня и график движения время малых и больших привалов.

Основная форма походного строя цепочка. Впереди идут более слабые туристы, сзади – сильные. Возглавляет строй направляющий, который выбирает

наиболее удобные и безопасные для передвижения места. Замыкающий не оставляет никого позади себя, помогает отстающим товарищам, контролирует движение, передавая направляющему команды об изменении его темпа. Дистанция между участниками похода – 2 м, по кустарнику – 3–5 м. Начинать поход рекомендуется в 7–8 ч утра. Направление движения определяется с помощью карты и компаса.

Однодневный подход рассчитан на 6–7 ч хода. Первый привал делается через 15–20 мин после начата движения для подгонки снаряжения в дальнейшем через каждые 45 мин хода делаются 10–15 минутные малые привалы. В 10–11 ч завтрак (сухой паек бутерброды с сыром и колбасой). В 13–14 ч делается большой привал оборудуется бивак туристы обедают и

отдыхают. По усмотрению руководителя в соответствии с планом похода большой привал может быть рассчитан на 3–4 ч. При этом следует помнить что возвращение из похода не должно быть позднее 18–19 ч.

При проведении лыжного туристского похода необходимо учитывать специфику передвижения на лыжах с повышенным расположением центра тяжести (рюкзак и другое снаряжение), температурные (мороз оттепель) и атмосферные условия (ветер метель), короткий световой день. Эти условия предъявляют более высокие требования к подготовке похода его участникам руководителю.

К лыжному туристскому походу могут быть допущены физически подготовленные, закаленные, владеющие техникой передвижения на лыжах студенты. При температуре ниже –20 °С походы проводить не рекомендуется.

Руководителю похода следует заранее обследовать предполагаемый маршрут. Рассчитывая протяженность маршрута, необходимо учесть условия местности, на которой будет проводиться поход, наличие или отсутствие лыжни, предполагаемую температуру воздуха, продолжительность светового дня и другие факторы.

Большое внимание участники и руководитель похода должны уделить подбору и проверке снаряжения качеству лыж, креплений, ботинок, палок. Для ремонта снаряжения и лыж в пути необходимо иметь с собой набор ремонтных инструментов и материалов.

Чтобы предупредить обморожения необходимо проводить систематические мероприятия по закаливанию организма, уметь одеваться с учетом погодных условий, предохранять белье, носки, варежки от намокания, чередовать движение и отдых, соблюдать режим питания. Особенно внимательно надо следить за состоянием пальцев ног. При отсырении носков их необходимо сменить. При потере чувствительности пальцы ног следует растереть, сделать активные согревающие движения, обогреться у костра, обратиться за помощью в населенные пункты.

Рацион питания составляется так же, как и для летних походов, но несколько увеличивается его калорийность.

Лицам, имеющим соответствующую подготовку, можно организовывать горные водные и велосипедные походы, которые должны проводиться в соответствии с требованиями «Правил организации и проведения туристских походов и путешествий».

Руководитель группы обязан строго следить за правильным поведением студентов в туристском походе и отношением их к природным богатствам. Туристы ни в коем случае не должны допускать порчи и рубки деревьев, место привала и бивака надо тщательно убирать, сухой мусор сжигать, а консервные банки закапывать в землю.

Занятия на тренажерах. Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии избирательно воздействуют на

различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Перечень упражнений на тренажерах и методические рекомендации по их проведению широко представлены в популярной литературе по физической культуре и спорту. При многолетних регулярных занятиях спортом или системой физических упражнении с оптимальными физическими нагрузками наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше.

Таблица – Количество рекомендуемых часов в неделю.

Объем двигательной активности, часов в неделю[2]	
Дошкольники	21–28
Школьники	14–21
Учащиеся ПТУ и средних специальных учебных заведений	10–14
Студенты УВО	10–14

Выбор количества занятий в неделю зависит от цели самостоятельных занятий. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить – 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов – 4–5 раз в неделю.

5.4 Особенности самостоятельных занятий для женщин

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый поле и более мощная мускулатура

тазового дна. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни.

При положении «сидя» мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и к ухудшению их функциональной деятельности.

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом

восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности возрасту, индивидуальным возможностям студенток.

Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин.

Рекомендуется остерегаться резких сотрясений мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя, и лежа на спине с подниманием отведением приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных студенток рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутри брюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полсти и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину поднимание больших тяжестей и другие сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами сериями по 8–12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к занятиям физическими упражнениями и спортом рекомендуется приступать не ранее чем через 8–10 месяцев.

5.5 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки

Расчет часов самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т. е. на 4–6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности – от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации.

Студентам всех учебных отделений при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом должно быть направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, – сохранить здоровье, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

5.6 Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельный занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо,

чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы: результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др. Информация о количественных показателях позволит занимающемуся в любой отрезок времени ставить определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения.

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального со стояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятии контролировать изменение его показателей.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.

Практика показала, что нетренированный человек с плохой подготовленностью (МПК меньше 25 мл/кг/мин) может ее увеличить в результате систематических занятий примерно на 30 %.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

– **количество повторений упражнения.** Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка и наоборот;

– **амплитуда движений.** С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;

– **исходное положение** из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнении (стоя сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре;

–**величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп.** Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;

–|**темп выполнения упражнений** может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп;

–**степень сложности упражнения** зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению;

–**степень и характер мышечного напряжения.** При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и

при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблении, ибо это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению;

– **мощность мышечной работы** (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;

– **продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.** Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Учитывая перечисленные факторы можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем скорость и темп движении величина усилия, продолжительность число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организм (увеличение ЧСС ударного объема крови минутного объема).

Тренировочные нагрузки выполняемые при ЧСС 131–150 уд/мин относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.

Вторая зона – «смешанная», ЧСС 151–180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

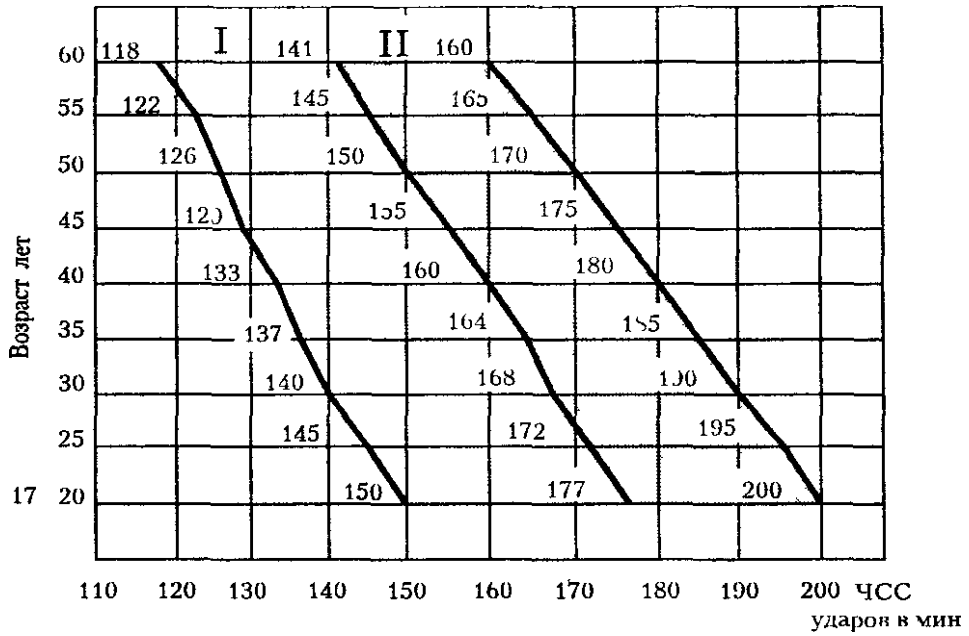
Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Если нагрузка в занятиях является чрезмерной превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль потеря аппетита, раздражительность боль в области сердца, одышка тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет – 134 уд/мин, 30 лет – 29, 40 лет – 124, 50 лет – 118,

60 лет – 113
уд/мин.



I – зона оптимальных нагрузок, II –зона больших нагрузок

Рисунок – Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле: ЧСС (максимальная) – 220 – возраст (в годах).

Порог анаэробного обмена (ПАНО) уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения, находится в прямой зависимости от физической тренированности и от возраста. У тренированных людей ПАНО выше по сравнению с нетренированными, у молодых выше по сравнению с людьми более старшего возраста.

У средне-физически подготовленных людей от 17 до 29 лет ЧСС/ПАНО находится на уровне 148–160 уд/мин тогда как у лиц 50–59 лет – на уровне 112– 124 уд/мин. Чем выше ПАНО, тем в большей степени нагрузка выполняется за счет аэробных реакций. У квалифицированных спортсменов в видах спорта на выносливость ПАНО находится на уровне ЧСС 165–170 уд/мин при потреблении кислорода составляющем 65–85 % максимального.

Следует еще раз напомнить, что аэробные реакции – это основа биологической энергетики организма. Их эффективность более чем вдвое превышает эффективность анаэробных процессов, а продукты распада относительно легко удаляются из организма.

Повышение аэробных возможностей занимающихся в основном определяется способностью различных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой крови) извлекать из атмосферы кислород и доставлять его работающим мышцам. Значит, чтобы повышать аэробные возможности, необходимо увеличивать путем регулярной направленной

тренировки функциональную мощность кровообращения, дыхания и системы крови.

Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, необходимо на самостоятельных тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности.

На основании анализа большого числа физиологических кривых по динамике физической нагрузки в процессе тренировки можно рекомендовать оптимальные ее соотношения на первые 2 года самостоятельных занятий, отмеченные в таблице.

Таблица – Продолжительность периодов тренировочной нагрузки различной интенсивности на 2 года самостоятельных занятий.

Условные зоны интенсивности	ЧСС, ударов в мин	Продолжительность периодов нагрузки, % общего времени тренировочных занятий	
		в первые 6 месяцев занятий	в последующие 1,5 года занятий
Компенсаторная (нулевая зона)	До 130	20–35	15–28
Аэробная (первая зона)	131–150	30-50	38–52
Смешанная (вторая зона)	151–180	20–25	22–27
Анаэробная (третья зона)	Св. 180	2–6	3–6

В дальнейшем продолжительность этих периодов может варьировать в зависимости от динамики физической подготовленности занимающихся.

Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности

Кроме физических и функциональных показателей тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями целесообразно ориентироваться на показатели энергетических затрат организма.

Таблица – Примерный расход энергии при различных видах физических упражнений (Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко).

Физическое упражнение	Скорость, км/ч	Расход энергии,
Ходьба	3,0–4,0 5,0–6,0	200–240 300–350
Бег	6,0–6,5 9,0–10,0 11,0–13,0	480–500 600–650 800–1000
Физическое упражнение	Скорость, км/ч	Расход анергии,
Бег на лыжах	7,0–8,0	450–500
	9,0–10,0	600–00
	1,0–15,0	700–1100
Волейбол	-	250–30
Баскетбол	-	550–600

Футбол	-	450–500
Теннис	-	400–450
Утренняя гимнастика	-	40–50
Комплексные занятия по физической культуре 90 мин	-	400–500

В среднем энергозатраты для работников умственного труда, в том числе для студентов, составляют 2700–3000 ккал/сут., из них на мышечную работу затрачивается 1200–2000 ккал.

Энергетическая стоимость тренировочных нагрузок строго индивидуальна и зависит от пола, возраста и уровня физического состояния.

Наиболее простая и достаточно точная формула определения энергозатрат (ккал/мин) при выполнении физических упражнений такова:

$$\text{Энергозатраты} = \frac{0{,}2\ \text{ЧСС} - 113}{2}$$

ЧСС определяется за 1 мин, во время или сразу после нагруз

6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) (2часа)

6.1 Цель и задачи ППФП студентов

Цель ППФП – достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП:

1. пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;
2. интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;
3. повышать степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;
4. способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих его материальные и духовные ценности.

Эти задачи в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям контингента обучающихся. Ясно также, что ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом. Первостепенную роль в реализации задач ППФП, играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ППФП.

Специализация ее необходима, поскольку к этому обязывает специфика профессиональной деятельности и ее условий, но и в случае резко

выраженной специфики не следует забывать о главенствующем значении принципа всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию человека.

6.2 Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха

Кроме этого, необходимо учитывать, что организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания и особенно на учебных занятиях связана с недостаточной физической подготовленностью студентов, затрудняющей реализацию некоторой части ППФП в учебное время.

Это положение является одним из существенных, так как основой физического воспитания студентов (и, в частности, ППФП) является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачетными нормативами по этому разделу физического воспитания.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждой специальности.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта.

Практические учебные занятия по ППФП проводятся в учебных группах всех отделений (специального медицинского, основного и подготовительного, учебного спортивного).

В процессе этих занятий решаются все основные задачи ППФП. Однако главная целевая направленность этих занятий – преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и

специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессиональной деятельности.

Программа и содержание этих учебных занятий для учебных групп разрабатывается кафедрой физического воспитания на основе изучения условий и характера труда выпускников факультетов университета.

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья. При проведении занятий в учебных спортивных отделениях по видам спорта должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств, для успешного формирования прикладных умений, и навыков.

Успешность подобной формы реализации ППФП во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях во всех учебных отделениях.

В некоторых вузах различного профиля практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедр физического воспитания и спорта, требующих определенных прикладных знаний, способствующих воспитанию и формированию прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. Выполнение подобных заданий контролируется преподавателем, а в отдельных случаях они включаются в зачетные требования по семестрам. К ним относятся самостоятельное составление и проведение с учебной группой комплексов гигиенической и производственной гимнастики, приобретение прикладных знаний и умений организаторской, инструкторской и судейской работы по физической культуре и спорту и др.

6.3. Методика подбора средств ППФП студентов

ППФП, как и специальная подготовка, строится на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Содержание общефизической подготовки и частично ППФП в учебных заведениях определено государственными программами по физическому воспитанию. В настоящее время выделяют ряд основных показателей, которые являются наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий ППФП. К ним относят:

– типичные трудовые действия, операции; – типичные ошибки;

– основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;

– двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность; – характер психической и психофизической нагрузки;

– климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;

– профессиональные вредности и заболевания;

– ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;

– ключевые профессиональнозначимые психофизические (физиологическое обеспечение психологических процессов трудовой деятельности) функции;

– ключевые профессионально значимые качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП.

Научное обоснование специфического содержания и методов ППФП может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности.

Воздействие труда на человека вызывает в его организме определенные приспособительные изменения, т.е. адаптационные процессы носят специализированный характер. Вследствие этого требуется строго адекватный подбор средств и методов ППФП, чтобы ее влияние проходило в направлении естественного хода адаптации организма человека к конкретному виду труда. Поэтому в качестве средств ППФП надо выбрать те из них, которые дают прямой или наибольший перенос эффекта упражнений. Именно степенью положительного переноса сформированных умений, навыков и развитых психических и физических качеств на трудовую деятельность определяется, в конечном счете, практическая эффективность ППФП.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков. Учет этого факта имеет принципиальное значение, в частности, для обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии.

Совершенствование двигательных способностей, функций органов и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладной специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности.

6.4. Организация и формы ППФП студентов

ППФП при самостоятельных занятиях студентов во внеучебное время имеет несколько форм:

– занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей в учебных спортивных отделениях по видам спорта, на учебных практиках;

– самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующие воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в свободное время в течение учебного года, на учебных и производственных практиках, в каникулярное время.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь университетских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта и их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП. Мероприятия проводятся кафедрой физического воспитания и спорта, спортивным клубом совместно.

Необходимо отметить, что при большом объеме информации и малой активности студентов главным неблагоприятным фактором является монотонность труда. От длительного «напряженного действия» развивается сонливость, угнетается психика и работоспособность падает. В этих условиях важную роль играют продуманные решения по технической эстетике, а иногда функциональная музыка и организация зон отдыха. Большой объем информации, и большая активность предъявляют большую нагрузку к нервно-мышечному аппарату и могут быстро развивать глубокое утомление. Здесь требуются свои методы профилактики. Максимальная скорость, с которой тот или иной физиологический канал (зрение, слух и др.) может передавать информацию, определяется экспериментально применительно к конкретным условиям. Восприятие информации зависит от тренировки человека, от его профессиональной квалификации.

Ограничение двигательной активности при умственном труде ведет к возрастанию удельного веса мышечных статических напряжений, лежащих в основе рабочей позы, и снижению уровня общей физической тренированности организма. Мышечные статические напряжения являются самой утомительной формой мышечной деятельности. По этой причине в результате длительных занятий умственным трудом появляются мышечно-суставные боли и падает мышечная работоспособность. Однако в отличие от динамической работы мышечные статические напряжения не вызывают значительного усиления энергозатрат. Гипокинезия в условиях трудового процесса усиливается и снижением двигательной активности человека в быту. Сочетание гипокинезии с избыточным по калорийности питанием является нередко одной из причин накопления лишнего веса и ожирения. При этом особенно ранимыми оказываются сердечно-сосудистая и центрально-нервная система. Для высокой продуктивности наилучшим отдыхом при умственном утомлении считается сон. В этом отношении сон ничем не может быть компенсирован. Систематическое недосыпание ведет к

заболеванию центральной нервной системы, гипертонии, осложняет течение многих других болезней и стимулирует их прогрессирование. Средняя норма сна студентов составляет 8-9 часов. Также повышению умственной работоспособности способствуют рациональные режимы труда и отдыха. Важным элементом этих режимов труда является регламентация времени на отдых и его активация. Физиологические основы планирования рациональных режимов труда и отдыха заключаются в том, чтобы напряженная трудовая деятельность прерывалась на начальных стадиях утомления. После современного и полноценного отдыха работоспособность не только восстанавливается, но нередко и повышается вследствие физиологической суперкомпенсации. Длительность периода отдыха должна соответствовать степени утомления.

Одним из неблагоприятных факторов для здоровья и работоспособности лиц умственного труда является ограничение двигательной активности. Эти явления гипокинезии представляют собой настолько большую потенциальную опасность, что к этой проблеме привлечено внимание ученых многих стран. Работоспособность при умственном труде является функцией многих величин, которые сами по себе зависят от таких субъективных, трудноизмеряемых факторов, как мотивация, эмоциональное состояние, психологическая установка на работу, уровень потенциальных возможностей организма и т.д.

6.5 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре

В качестве основных средств ППФП разнообразные формы физических упражнений используют довольно из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности (как специально-подготовительные).

Необходимо отметить, что увеличение объема и времени занятий физическими упражнениями и спортом положительно сказываются на способности студентов к высокопроизводительному труду, т.к. это ведет к снижению утомления, улучшению состояния здоровья, устойчивости к неблагоприятным производственным факторам.

Эффективными средствами комплексного формирования важных качеств являются: занятия профилированными видами спорта, выполнение комплексов ППФП, тренажерная подготовка и др.

В практике ППФП большое распространение получили занятия профилированными видами спорта:

– *виды спорта на выносливость* (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт). Занятия этими видами формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега, обеспечивают высокий уровень работоспособности, функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем

и системы терморегуляции; общей адаптационной способности и сопротивляемости организма, развитие общей выносливости, устойчивости к гиподинамии, неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, интоксикации; при этом, происходит развитие целеустремленности, терпения, самостоятельности, стойкости.

– *виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации* (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол, все виды борьбы, бокс). При систематических тренировках в данных видах спорта формируются навыки и умения коллективных спортивных действий; обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, рационального функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов; развиваются выносливость, ловкость, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, помехоустойчивость и др.

– *виды спорта, требующие развития координации движений* (спортивная гимнастика, прыжки в воду, батут, акробатика и др.). Эти виды спорта формируют навыки сенсомоторной координации, владения своим телом, работы на высоте; обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают способность дозировать напряжения по силе и амплитуде, силовую и статическую выносливость мышц, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, движения, пространства, переключение и распределение внимания, решительность, самообладание, смелость.

– *виды спорта на координацию движений и выносливость* (альпинизм, спортивное скалолазание, туризм). Систематическая тренировка содействует формированию навыков в лазании, работе на высоте, страховке и самостраховке, оперативного мышления, саморегуляции эмоционального состояния. В процессе занятий развиваются общая силовая и статическая выносливость основных мышечных групп, ловкость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, гипоксии, чувство пространства, наблюдательность, объем, распределение и переключение внимания, оперативная память, эмоциональная устойчивость, настойчивость, терпение, самообладание, решительность, смелость, стойкость, чувство коллективизма.

– *виды спорта, требующие напряженной нервной деятельности* (шахматы, шашки). Регулярная тренировка обеспечивает выполнение двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности; хорошее состояние центральной нервной системы, зрительного анализатора, концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и

самообладание, терпение и др. Рекомендуются в сочетании со спортивными играми и упражнениями на выносливость.

Занятия рассмотренными выше видами спорта могут содействовать развитию комплекса психофизиологических качеств и прикладных навыков наряду с решением других задач ППФП. На практических занятиях студентов профессионально-прикладные задачи решаются за преимущественного использования разделов легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных игр.

Таким образом, в настоящее время ППФП студентов осуществляется в вузах по следующим основным направлениям:

1. овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;

2. акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;

3. приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям, второе – с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств, третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха, а также с проблемой подготовки общественных физкультурных кадров для производства.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура»

Методико-практический раздел объединяет *методико-теоретический и учебно-тренировочный* разделы и реализуется в форме **урочных и неурочных занятий.** В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5-15 мин.

Методико-теоретический раздел занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочный раздел занятий направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессиональноприкладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Неурочные занятия (таблица 1) обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, консультации и контроль при использовании указанных форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта.

Рекомендуемые формы	Примерное содержание
Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания	Теоретические занятия (лекции, консультации), практические (учебные занятия, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта).
Внутривузовские спортивно-массовые, физкультурно- оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба.	Спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады и мероприятия по календарному плану
Межвузовские спортивно-массовые, физкультурно оздоровительные мероприятия	Универсиада, фестивали по видам спорта, чемпионаты города и Республики Беларусь, соревнования по видам спорта
Самостоятельные занятия студентов	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта

Методико-практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами.

Средства общей физической подготовки.

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость. Средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта. Смешанные передвижения: чередование бега слабой интенсивности с быстрой ходьбой, средней интенсивности с ходьбой. Оздоровительный бег от 6 до 10 мин.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой.

Ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с

элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Упражнения, развивающие статическое и динамическое равновесие.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с преодолением собственного веса и внешнего сопротивления.

Средства специальной физической подготовки.

Гимнастика. Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям.

Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, висах, упорах, в положении лежа, на гимнастических снарядах, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, ритмической (в т. ч. танцевальной) структуры, длительности и интенсивности.

Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности. В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями и другими отягощениями, эспандером, собственным весом, на спортивных тренажерах. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и мышц брюшного пресса.

Спортивные игры, подвижные игры. Общеразвивающие и специальные упражнения в игровых видах спорта. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Имитационные и отвлекающие действия, финты. Товарищеские, контрольные двусторонние игры.

Баскетбол. Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной или двумя руками, с отскоком от пола). Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.

Волейбол. Стойки и передвижения. Подачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.

Легкая атлетика. Бег и ходьба как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природно-климатическими факторами. Нормирование нагрузок

оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег.

Оздоровительные системы.

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

Фитнесс. Общий фитнесс, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнесса: виды аэробной направленности (ходьба, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

Пилатес – комплекс упражнений, выполняемый в медленном темпе, направленный на улучшение осанки, укрепление мышц, развития силовой выносливости и гибкости. Данная оздоровительная система рассчитана на создание сильного и гибкого тела. Пилатес относится к направлению фитнеса.

Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Калланетика. Программа упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

Йога. Комплекс специальных упражнений, выполняемых из различных асан в сочетании с дыханием.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

Шейпинг. Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

Дыхательная гимнастика. Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическая готовность и физическая пригодность к успешной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Задачи, средства и основные формы. Профессионально неблагоприятные факторы будущей профессии и их профилактика средствами физической культуры.

Методика обучения профессионально-прикладной физической культуры в контексте будущей профессии: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика.

Методика обучения самостоятельным занятиям физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ГИМНАСТИКА

Приложение 1.1 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс 1

И.п. — основная стойка. На счет 1— руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны;4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 — круговые движения головой вправо. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза вправо и 4 — влево.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон к правой ноге, хлопок за ногой; 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. При наклоне — выдох, в исходном положении — вдох. Сделать по 4 наклона к каждой ноге.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу выставить вперед на носок; 2 — скользя носком по полу, правую ногу отставить в сторону; 3 — правую ногу назад; 4 — и. п. То же с левой ногой. Голову и спину держать прямо, дыхание в произвольном ритме. Упражнение повторить по 4 раза правой и левой ногой.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; 2— и. п. То же в левую

сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить по 6 раз каждой рукой. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на пол справа, руки вперед; 2 — встать в и. п. То же слева. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу выставить вперед на носок, руки вытянуть вперед; 2 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны; 3 — приставить правую ногу; 4 — руки на пояс. То же с левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — прыжком расставить ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжок ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки, следующие 1-8 — шаги на месте (дыхание в произвольном ритме), и снова повторить прыжки. Выполнить по 4 серии прыжков и 4 раза ходьба на месте. Прыжки выполнять на счет учителя. Темп — средний.

После завершения комплекса выполнить дыхательные упражнения и перейти на ходьбу.

Комплекс 2

И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 8 раз.

1 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. При наклонах — выдох. Повторить 6 раз.
2 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Упражнение выполнить 8 раз.
3 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
4 И. п. — стойка на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад вверх, опираясь руками о пол; 3-4 — и. п. То же с левой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.
5 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
6 И. п. лежа на животе, руки вперед. 1-3 — поднять руки и ноги вверх, прогнуться; 4 - и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить б раз.
7 И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — прыжком свести ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки на пояс. 3-4 — то же. Прыжки
на счет 1-8, затем ходьба на счет 1-8. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью.1 — руки в стороны, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
3 И. п. — сидя на полу, ноги вперед — в стороны, руки за головой. 1 — поворот вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз — по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.
4 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять правую ногу вперед; 2 — и. п. То же другой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.
5 И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, руки ладонями упираются в пол (у головы). 1-3 — подняться в «мост» (как можно выше); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.
6 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — присесть на носках, руки вверх, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний и перейти на ходьбу на месте. Остановка по команде учителя.
7 И. п. — стоя в упоре на коленях. 1 — прогнуть спину, поднять голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
8 И. п. — основная стойка. Прыжки на правой ноге — 8 прыжков, перейти на ходьбу — 6 шагов, затем прыжки на левой ноге — 8 прыжков и снова

ходьба. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 с.

Комплекс 4

И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны;2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — руки в стороны;4 — и. п. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки за спиной. 1 — присесть, хлопок перед собой; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны; 2 — и. п. То же — влево. Повторить в каждую сторону по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — глубокий присед на пятках с наклоном вперед, руки вперед, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, сгибая, а затем выпрямляя руки, ерейти в положение упора лежа на бедрах; 4 — быстро вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 — и. п. То же правой ногой. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка. Прыжки на правой и левой ноге, по 4 прыжка на каждой — 30 с.

Комплекс 5

И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — за голову; 3 — в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — стойка ноги врозь, ладони подняты к плечам, локти опущены. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — мах левой ногой влево, руки в стороны; 2 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — наклон туловища вперед; 2 — и. п. Дыхание: при наклоне — выдох, выпрямляясь — вдох. Сделать 8 наклонов.

И. п. — то же. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Сделать 16 приседаний.

И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и. п. Выполняется на счет 1-8, 4 раза (32 прыжка).

Комплекс 6

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки

вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание — на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 6-8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний.

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола (колени не сгибать); 4 — и. п. Выполнить 8 раз.

И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — упор стоя на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад — вверх; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Повторить по 8 раз каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

И. п. — ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки выполняются на счет 1-6, затем 8 шагов на месте. Выполнить 4 раза по 8 прыжков. Перейти на ходьбу и сделать дыхательные упражнения 4-5 раз.

Комплекс 7

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание: на счет «раз-два» — вдох, на счет «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — встать, руки вниз; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 16 раз.

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. Повторить 8 раз. При наклоне делать выдох, поднимаясь — вдох.

И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — упор стоя на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад — вверх; 3-4 — и. п. То же левой ногой — прогибаясь в пояснице. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание: 1-2 — выдох; 3-4 — вдох.

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Ладони упираются в пол у головы. 1-2-3 — медленно подняться в «мост»

(как можно выше); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз с небольшим отдыхом.

И. п. — стойка, ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки на счет 1-8, затем 8 шагов на месте. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза.

Комплекс 8

И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню; 4 — руки вниз — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох; на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — глубокий присед, руки вперед; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола (пальчиками или целой ладонью); 4 — и. п. Дыхание: при наклонах — выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6 раз.

И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — упор на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад - вверх, прогибаясь в пояснице; 3-4 — и. п. Тоже левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой. 1 — поднять правую ногу, коснуться пальцами рук носка; 2 — и. п. То же левой ногой, дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — лежа на животе, руки вперед — прямые, ноги вместе. 1-3 — медленно поднять руки и ноги вверх лежа на животе («лодочка»); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз с отдыхом после 4-го раза.

И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Счет 1-8. Повторить 4 раза.

Комплекс 9

И. п. — основная стойка. Движения плечами вверх, назад, вниз, вперед. Выполняются на счет 1-4. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — стоя на коленях, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону, прогнуться; 2 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

И. п. — сидя ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носка; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же к левой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

И. п. — основная стойка, руки вперед. 1 — левую ногу отставить назад, руки вверх — прогнуться; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний с переходом на ходьбу на месте до 30 с.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах — три прыжка обычных, четвертый — с поворотом на 180° (кругом). Счет на 1-8, повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс 10

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой, локти отведены назад, прогнуться. 1 —поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — присесть, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши перед собой; 3 — руки в стороны; 4 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить на счет 1-8 — 4 раза.

И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вперед к правой ноге, коснуться пальцами носка; 2 — и. п. То же к другой ноге. При наклоне делать выдох, вставая — вдох. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — махом руки вверх, отводя правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — правую согнутую в колене ногу вынести вперед, руки на пояс; 2-3 — пружинящие движения в полуприседе; 4 — и. п. То же влево, прогнуться, спину и голову держать прямо. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполняется при счете учителя до 8 прыжков — 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

После прыжков перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Приложение 1.2 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

Комплекс 1

Прежде чем приступать к выполнению упражнений с гимнастическими палками, преподаватель должен познакомить обучающихся со способами держать палку: хватом сверху за концы, хватом сверху на ширине плеч, хватом снизу, разным хватом (правая рука снизу, левая сверху, и наоборот). Показать, как держать палку во время ходьбы строем в колонну: у плеча. Перевод палки с плеча вниз.

И. п. — основная стойка, палка внизу, держать ее хватом двумя руками за концы. 1-2 — поднять палку вверх, правую ногу назад на носок; 3-4 — и. п., то же с левой ноги. Дыхание: насчет «раз-два» — вдох, на «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади на лопатках. 1-2 — наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок; 3-4 — и. п. То же с левой ноги. Повторить в каждую сторону по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть на носках, палку вынести вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка с сомкнутыми ногами, палка на локтевых сгибах за спиной. 1-2 — присесть, опуститься на колени и прогнуться; 3-4 — отклоняясь назад, подняться на носки и встать, вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, палка сзади на лопатках. 1 — выпад вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — лежа на животе, палка вверху, руки прямые. 1-2 — прогнуться, поднять палку повыше; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — палка на полу, стоять к ней боком. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-8, ходьба на месте (6 шагов) и снова прыжки. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

Комплекс 2

И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — правую ногу отставить в сторону на носок, прогнуться; 3-4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание: 1-2 — вдох, 3-4 — выдох.

И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади на лопатках. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1— 2 — присед на всей ступне; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

И. п. — стойка с сомкнутыми ногами, палка за спиной на локтевых сгибах. 1-2 — присесть, перейти в стойку на коленях и прогнуться; 3-4 — отклоняясь назад, подняться на носки и встать. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, палка сзади на лопатках. 1 — выпад вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 6 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — лежа на спине, палка вверх. 1-2 — согнуть правую ногу, палку вперед, коснуться палки коленом; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — палка на полу, стоять к ней боком. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-8, ходьба на месте (8 шагов) и снова прыжки. Повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — подняться на носки, палку вверх — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2 —и. п.; то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза на каждую ногу.

И. п. — ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. 1 —палку вперед; 2 — наклон вниз, палкой коснуться пола (колени не сгибать); 3 — выпрямиться, палку вперед; 4 — и. п. Дыхание: в наклоне — выдох, поднимаясь — вдох. Повторить 8 раз.

И. п. — ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 — наклон вправо; 3-4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1-2 — прогнуться, палку вверх; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках. 1-2 — прогнуться, палку поднять и вынести вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стоя боком у конца лежащей палки. Прыжки вдоль палки, поворот кругом, снова прыжки вдоль палки. Повторить 4 раза с прыжками туда и обратно.

Комплекс 4

И. п. — основная стойка, палка горизонтально внизу. 1 — палку вверх, левую ногу назад на носок; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание: на счет «раз» — вдох, на счет «два» — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально. 1 — поворот туловища влево, палку вперед; 2 — и. п. То же — влево. Повторить б раз.

И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пола (не сгибая ног в коленях); 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и. п. То же к левой ноге. Дыхание: при

наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной.1 — мах левой ногой влево; 2 — и. п.; 3 — мах правой ногой;4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — лежа на животе, руки лежат на полу, палку вверх.1-2 — прогнуться, поднимая палку вверх — вперед; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — присесть на носках, руки вперед, спина прямая; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка на правой ноге, держась правой рукой за вертикально стоящую палку. Прыжки на правой ноге вокруг палки — 8 раз. Поменять положение палки и прыгать на левой ноге вокруг палки — 8 раз. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге.

Комплекс 5

И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват двумя руками сверху. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, поднимаясь на носки, потянуться; 3 — палку на грудь, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох; опускаясь на всю ступню — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх, вдох; 2 — наклон вперед, коснуться пола, выдох; 3 — палку вверх; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

И. п. — стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

И. п. — стойка ноги вместе, палку держать вертикально впереди. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — сесть сгруппировавшись, держась согнутыми руками за палку, зажатую между коленями; 1-2 — перекат назад на лопатки; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить б раз.

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед прогнувшись, палку вперед — вверх; 3-4 — выпрямиться, и. п. При наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8 раз.

И. п. — лежа на груди, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, поднимая палку вверх — вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить б раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ног. 1-3 — три прыжка на месте; 4 — прыжок с поворотом на 180°. Повороты выполняются поочередно вправо и влево. Дыхание в произвольном ритме. Сделать по 4 прыжка в каждую сторону и перейти на ходьбу. Взять палку за концы хватом сверху и выполнить после ходьбы несколько дыхательных упражнений.

Комплекс 6

И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2 — палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — встать, палку вниз. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — сидя ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вперед, положить палку на пол, выдох; 3 — выпрямиться, вдох; 4 — руки поставить на пояс; 5-8 — то же, вернуться в и. п. Повторить б раз.

И. п. — стойка ноги врозь, палка на плечах, держать ее хватом рук сверху. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

И. п. — ноги слегка расставлены, палка внизу. 1 — выпад правой ногой; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5-6 раз выпады на каждую ногу.

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу сзади, держать ее хватом сверху. 1-2 — наклон вперед прогнуться, палку вверх — назад; 3-4 — и. п. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6 раз.

И. п. — ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. Прыжки вперед-назад через палку. Сделать на счет 1-8 четыре серии прыжков — всего 32 прыжка. Перейти на ходьбу, взять палку. Поднимая палку во время ходьбы на месте, делать вдох, опуская — выдох.

Приложение 1.3 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ

Комплекс 1

1. И. п. — основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать ее надо внизу хватом сверху. 1-2 — поднять скакалку вверх, натягивая за концы, подняться на носки, потянуться, вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6 раз.

2. И. п. — стойка ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, держать внизу хватом за середину. 1 — поднять скакалку вперед; 2 — поворот вправо, натянуть скакалку; 3 — скакалку вперед; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить повороты в обе стороны по 4-5 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки со скакалкой вверху (на полу). 1 — поднять согнутые в коленях ноги, руки вперед, скакалку на колени; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

4. И. п. — стойка на скакалке, ступни параллельно друг другу, концы скакалки накручены на руки. 1-2 — глубокий присед, руки развести в стороны, натянув скакалку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 6 раз.

5. И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — мах правой ногой вперед, руки вперед; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

6. И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено правой ноги; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза каждой ногой.

7. И. п. — основная стойка. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перейти на ходьбу на месте и выполнить дыхательные упражнения.

Комплекс 2

1. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 — натягивая скакалку, поднять руки вверх, вдох; 2 — подняться на носки, прогнуться и потянуться; 3-4 — выдох, и. п. Повторить 8 раз.

2. И. п. — стойка ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, опустить; держать ее хватом сверху двумя руками. 1 — поднять скакалку вперед; 2 — поворот туловища вправо (натянуть скакалку); 3 — скакалку вперед; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, сзади внизу. 1 — наклон вперед, руки назад, скакалку натянуть, выдох; 2 — и. п., вдох. Повторить 6 раз.

4. И. п. — стойка на скакалке; слегка расставив ступни (параллельно); концы скакалки накручены на руки, руки разведены. 1 — глубокий присед,

руки в стороны, выдох; 2 — встать, опуская руки, вдох. Выполнить 8-10 приседаний.

5. И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 — мах вперед — вверх правой ногой, руки вперед, коснуться скакалкой носка ноги; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6. И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено; 2-3 — пружинящие покачивания в выпаде; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

7. И. п. — ноги вместе, скакалку в согнутых руках держать перед грудью. 1 — прыжок на месте, ноги в стороны, руки вверх; 2 — и. п. Выполнить на счет 1-8 4 серии прыжков. Перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за головой, локти отвести назад и прогнуться. 1 — поворот туловища вправо, руки вверх; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — скакалку держать за концы, стоя левой ногой на ее середине. 1 — натягивая скакалку, поднять руки вверх; левую ногу, согнутую в колене, поднять вверх — вперед; 2 — и. п. Сменить ногу, то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза каждой ногой.

4. И. п. — сидя на полу, сложенная скакалка перед собой; 1 — согнуть в колене правую ногу, перенести ее между руками

над скакалкой; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — ноги на ширине плеч; скакалку держать внизу хватом сверху за концы. 1 — низко присесть на всей ступне, руки вперед; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-12 приседаний.

И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, в обеих руках внизу. 1 — поднять скакалку вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — ноги вместе, скакалка у груди в согнутых руках.1 — прыжок на месте, скакалку поднять вверх; 2 — прыжок, скакалку за голову на плечи; 3 — прыжок, скакалку вверх; 4 — и. п. Выполнить 32 прыжка (4 раза).

Комплекс 4

И. п. — скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — натягивая скакалку, поднять руки вверх, потянуться; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вперед; 2 — поворот туловища вправо, скакалку в сторону; 3 — прямо; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. 4 раза вправо и 4 раза влево.

И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. 1-2 — руки в стороны, наклон вперед; 3-4 —и. п. Во время наклона колени не сгибать. Дыхание: 1-2 — выдох, 3-4 — вдох. Повторить 8 раз.

И. п. — сесть на пол; скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. 1-2 — сгибая левую ногу, положить ее на скакалку; 3-4 — то же с правой ногой — скакалка на полу под коленями. На счет 5-8 выполнить действия в обратном порядке. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — присесть, скакалку вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний, прогибая спину во время приседания.

И. п. — лежа на животе, ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, скакалку вынести вперед — вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — скакалка сзади. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед. Проделать 40-48 прыжков, перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 5

И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — скакалку вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание: на счет «раз» — вдох, на счет «два» — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — наклон туловища, скакалку вверх; 2 — и. п. Повторить по 5-6 раз в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — встать на скакалку; ноги врозь; руки поднять вперед, скакалка натянута. 1 — выпад правой ногой вперед, скакалку вверх; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — поднять руки вперед, присесть, натягивая скакалку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний с прямой спиной.

И. п. — сидя на полу, скакалка на коленях. 1-2 — сгибая левую ногу, пронести ее над скакалкой; 3-4 — то же с правой ногой. На счет 5-8 выполнить действия в обратном порядке. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — ноги слегка расставлены, скакалка сзади. Прыжки через скакалку 2 раза по 30 с. После первого периода ходьба на месте — 30 с. По окончании выполнить дыхательные упражнения — 8-10 раз.

Комплекс 6

И. п. — о. с., скакалка втрое, внизу хватом за концы 1-2 —скакалка через перед вверх, выкрут назад; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

И. п. — основная стойка. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перейти на ходьбу на месте и выполнить дыхательные упражнения, 25-30 сек.

И. п. — основная стойка; скакалка, вчетверо, внизу. 1- присед, скакалка вверх 2 —и.п.; 3- присед, скакалка вперед, 4 — и. п. Дыхание произвольное. Выполнить 8-10 приседаний, пятки не отрывать.

И.п. – о.с., прыжки на скакалке с обратным вращением, 25-30 сек.

И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вчетверо сзади, хватом за концы; 1- наклон вперед, скакалка вверх; 2-3- пружинящие наклоны; 4-и.п. Повторить 6-8раз, наклон глубже, ноги прямые.

И.п.- о.с., прыжки на скакалке с перескакиванием с одной ноги на другую. 25-30 сек.

И.п.- скакалка вчетверо, хватом за концы, вперед- вниз; 1- перешагнуть скакалку левой ногой, 2-и.п., 3-4 –тоже правой. Повторить 6-8 раз, скакалка натянута.

И.п.- присед, прыжки на скакалке в приседе. Повторить 14-16 раз.

И.п.- стойка ноги врозь; прыжки на скакалке; 1- ноги вместе, 2-ноги врозь, 3 – ноги скрестно, 4- ноги врозь.

И.п. – выпад левой, прыжки со скакалкой со сменой положения ног.

Приложение 1.4 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ОБРУЧЕМ

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка в центре лежащего на полу обруча. 1-2 — присесть, взять обруч, встать; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний, мягко опуская обруч на пол.

2 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону (спину держать прямо).

3 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально, взявшись с боков. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3 —

обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание: на 1,3 — вдох, на 2, 4 — выдох. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально над головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

5 И. п. — сесть на пол; обруч держать вертикально на коленях. 1-4 — сгибая ноги, поочередно продеть их в обруч и выпрямить; 5-8 — вынуть ноги из обруча. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 раз.

6 И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом двумя руками сверху. 1-2 — опуская обруч вниз — назад, перешагнуть правой, затем левой ногой, обруч сзади; 3-4 — выполнить шаги в обратном направлении, вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз (туда и обратно).

7 И. п. — основная стойка, обруч на полу перед носками, руки на поясе. 1-7 — прыжки на обеих ногах перед обручем; 8 — прыжок в обруч. Дыхание в произвольном ритме, выполнить 32 прыжка с переходом на ходьбу и дыхательные упражнения.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, обруч держать перед собой в двух руках. 1 — поднять обруч вверх; 2 — опустить за спину;3 — поднять обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверху. 1 — наклон вправо, отставить правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать хватом с боков внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3 — поднять обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить б раз.

4 И. п. — встать в центр обруча. 1 — присесть, взять обруч двумя руками; 2 — встать, поднять обруч вверх; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — лежа на спине, обруч держать горизонтально на уровне груди. 1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить их и опустить на пол; 3-4 — вытащить ноги назад и вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 раз (туда и обратно).

6 И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — и. п.; 3 — поворот туловища вправо; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

7 И. п. — стойка ноги вместе, обруч держать за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. 30 с — прыжки, 30 с — ходьба на месте, 30 с — прыжки и 30-40 с. ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

1. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу. 1-2 — обруч вверх — вдох; 3- 4 — и. п. — выдох. . 6-8 раз.

2. И. п. — основная стойка, обруч спереди вертикально, держаться сверху. 1-2 — присед, слегка опираясь на обруч — выдох; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. 1-2 — наклон вперед до касания краем обруча пола;.3- 4 — и. п. 6-8 раз. 4.И. п. — о. с, обруч спереди вертикально хватом изнутри. 1-4 — поднимая обруч вверх, выкрут вперед и опустить назад вниз; 5-8 — выкрутом назад в и. п. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. — основная стойка, обруч вверх, горизонтально. 1-2 — правую в сторону на носок, наклон вправо; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч спереди на полу. 1 — прыжок внутрь обруча; 2 — прыжок вперед за обруч; 3 — прыжок на месте с поворотом кругом; 4 — прыжок на месте. Повторить 8 раз.

Комплекс 4

1. И.п. — основная стойка, обруч вперед вертикально. 1-2 — правую назад на носок, обруч вверх горизонтально — вдох; 3—4 — и. п. — выдох. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. — основная стойка, обруч сбоку на полу, держать за верхний край. 1-4 — приседая, пролезть в обруч и встать с другой стороны; 5-8 — пролезть обратно, и. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. — основная стойка, обруч спереди на полу, держать за верхний край. 1-3 — поднимая левую ногу назад, наклон вперед — равновесие на правой, опираясь на обруч; 4 — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. — сед, обруч вертикально на коленях. 1-4 — сгибая ноги, перемах внутрь обруча и в таком положении опустить ноги в сед; 5-8 — поднимая ноги и сгибая их, перемах в и. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. — стойка ноги врозь внутри обруча. 1-2 — поворот туловища направо, обруч вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же с поворотом туловища налево. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. — основная стойка, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки с ноги на ногу через обруч, как через скакалку, вращая его вперед. Повторить 15 раз.

Комплекс 5

1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально вперед. 1-2 — правую в сторону на носок, обруч горизонтально вверх; 3 — мах правой ногой в сторону; 4 — и. п.; 5-8 — то же с левой ноги. Повторить 8 раз.

2. 2.И. п. — основная стойка, обруч справа на полу вертикально, держать за верхний край. 1-2 — махом правой ногой и толчком левой, наклоняя обруч вправо, прыжок в обруч в полуприсед, левую руку в сторону — вверх; 3-4 — вставая, махом левой ногой в сторону и толчком правой прыжок из обруча в и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1-2 — прогибаясь в грудном отделе, небольшой наклон туловища назад, обруч вверх горизонтально; 3-4 — сохраняя прогнутое положение, наклон вперед, до касания обручем пола; 5-6 — выпрямиться, обруч вверх горизонтально; 7-8 — и. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. — сед, обруч вверх, хватом изнутри за середину. 1-2 — опуская обруч, согнуть ноги и передним краем обруча коснуться пола; 3-4 — и. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. — лежа на спине, обруч вперед. 1 - опуская дальний край обруча, перемах согнув правую ногу внутрь обруча; 2 — то же левой; 3-4 — обратными перемахами в и. п. Повторить 8 раз.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед на вертикально стоящем обруче. 1 — передавая тяжесть тела на полусогнутую левую ногу, правую на пятку, наклон вправо, смотреть вправо, левую руку вверх, кисть над головой; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить 6 раз

7. И. п. — основная стойка, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки на двух через обруч, как через скакалку, вращая его вперед. Повторить 12 раз.

Комплекс 6

1. И. п. – основная стойка, обруч держать внизу. 1- поднять обруч вперед, посмотреть в него. 2- и. п. 6-8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1- поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево. 2-и.п. 3-4- то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1- наклон вперед, положить обруч на пол, выдох. 2- выпрямиться, вдох. 3- наклон вперед, взять обруч. 4- и. п. Повторить 6-8 раз.

4. И. п. – о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 –поднять обруч вверх. 2- опустить обруч за спину. 3- поднять обруч вверх. 4- и. п. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. – о. с., обруч держать впереди. 1- опуская обруч вниз – назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча. 2- перешагнуть правой. 3- опуская

обруч вниз - вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад. 4- то же правой. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. – ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1- наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад. 2- и. п. Повторить 6 раз.

7. И. п. – ноги врозь, обруч вверх. 1- наклон влево. 2- и. п. 3-4- то же вправо. Повторить 6-8 раз.

8. И. п. – о. с., в центре обруча, лежащего на полу. 1- присесть, взять обруч двумя руками, выдох. 2- встать, поднять обруч двумя руками, вдох. 3- присесть, положить обруч. 4- и.п. Повторить 6-8 раз.

9. И. п. – о. с., руки с обручем вперед. 1 – мах левой ногой, коснуться обруча. 2- и. п. 3-4- то же правой ногой. Повторить 6-8 раз.

10. И. п. – о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1- мах левой ногой назад, прогнуться. 2- и. п. 3-4- то же правой ногой. Повторить 6-8 раз.

11. И. п. – лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками.1 – поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча. 2-3 – держать. 4- и. п. Повторить 6-8 раз.

12. И. п. – лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1-2- поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох, 3-4- и. п. – втянуть живот в себя, выдох. Повторить 5-6 раз.

Комплекс 7

Упражнение 1 И. п. - обруч внизу хватом двумя снаружи. 1 - мах правой назад, обруч вверх; 2 - и. п., 3-4 - то же с левой. Повторить 8 раз.

Упражнение 2 И. п. - обруч внизу хватом двумя снаружи. 1 - правая вправо на носок, обруч вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - и. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3 И. п. - обруч вверху хватом двумя снаружи. 1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед; 2 - выпад правой, обруч вертикально на полу; 3 - с перекатом обруча влево выпад на левой; 4 - и. п.; 5-8 - то же с левой. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 4 И. п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри. 1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад; 3-4 - и. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 5 И. п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа. 1 - мах правой с перекатом обруча под правой влево; 2 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева; 3-4 - то же вправо. Повторить 8 раз.

Упражнение 6 И. п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри. 1 - обруч вверх, стойка на носках; 2 - присед внутри обруча; 3 - обруч вверх, стойка на носках; 4 - и. п. Повторить 10 раз.

Упражнение 7 И. п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине). 1-2 - опуская левую руку дугой книзу - вправо, правую дугой кверху - влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же вправо. Повторить 10 раз.

Упражнение 8 И. п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи. 1-2 - шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу - вправо с наклоном влево; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же с левой. Повторить 6 раз.

Упражнение 9 И. п. - левая вперед на носок, обруч вертикально в боковой плоскости справа хватом двумя снаружи. 1-2 - полуприсед на правой, поворот обруча вперед с наклоном вперед; 3-4 - и. п.; 5-6 - наклон назад с поворотом обруча назад 7-8 - и. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 10 И. п. - стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на поясе. 1-8 - вращение обруча. Повторить 4 раза.

Упражнение 11 И. п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи. 1 - поворот налево; 2 - и. п.; 3 - наклон прогнувшись; 4 - и. п.; 5-8 - то же вправо. Повторить 10 раз.

Упражнение 12 И. п. - обруч вертикально перед собой хватом сверху за верхний край. 1-4 - шагом правой поставить обруч перед собой, переднее равновесие на правой; 5-6 - опуская левую, шаг ее перед обручем, шаг правой в обруч, согнув руки (кисти скользят вниз по обручу); 7-8 - выпрямиться волной, одновременно опуская левую руку, правой рукой перевести обруч через сторону вперед, приставляя левую. И. п. Повторить 4 раза.

Упражнение 13 И. п. - обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. 1-2 - качнув обруч назад, прыжок в обруч толчком левой на правую; 3-4 - повторить движение 1-2, качнув обруч назад в обратном направлении. Повторить 6 раз.

Упражнение 14 И. п. - обруч вертикально вверх, хват двумя руками сверху, вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточным прыжком. Повторить 15 раз.

Упражнение 15 И. п. - стоя лицом друг к другу, держа один обруч, хват двумя снаружи. 1-2 - шагом внутрь поворот кругом, вращая обруч в сторону поворота, закончить движение спиной друг к другу; 3-4 - поворачиваясь далее кругом, прийти в и. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 16 И. п. - обруч в лицевой плоскости, хватом за нижний край двумя. 1-4 - выполнение раскачиваний обручем вправо и влево; 5-8 - захватом кистью поднять обруч вверх и, разогнув пальцы, начать вращение

обруча, делая движение рукой вверх и вниз по круговой траектории. Повторить 8 раз.

Упражнение 17 И. п. - левая влево на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости. Левая рука хватом сверху, правая хватом снаружи с правого бока. 1 - шаг левой, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево к партнеру; 2 - остановить катящийся обруч. Повторить 8 раз.

Приложение 1.5 УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С МАЛЫМИ (ТЕНИССНЫМИ) МЯЧАМИ

Комплекс 1

1. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опуская руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох, опускаясь — выдох. Повторить 6 раз.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 — поворот вправо, руки вперед, переложить мяч в правую руку; 2 — руки в стороны, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.
3. И. п. — ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться мячом левого носка; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (по 4-6 раз). Дыхание в произвольном ритме.
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — приседая, ударить мячом о пол; 2 — выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками. Повторить 8 раз.
5. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пола между носков ног; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же с мячом в другой руке. Дыхание: при наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8-10 раз.
6. И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в правую и левую стороны на счет 1-4. Повторить в каждую сторону по 4 раза, сделав в итоге 32 прыжка с переходом на ходьбу и выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 2

И. п. — мяч в правой руке. 1-2 — отставить правую ногу назад на носок, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить8 раз.

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке, руки в стороны. 1-2 — правую ногу отставить в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Упражнение выполнять с большим наклоном, голову не опускать. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив мяч); 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. Сохранять положение плеч (не «проваливать» их).

И. п. — стоя на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, наклониться и положить мяч; 2 — выпрямиться; 3

— поворот вправо, взять мяч; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — поднять правую ногу вперед — вверх, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 — опустить ногу, руки в стороны, мяч в левой руке. То же проделать с левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза с каждой ногой.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2-3 -наклониться и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — выпрямиться, вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вправо и влево через мяч. Выполняется на счет 1-8 — 4 раза, всего 32 прыжка.

Комплекс 3

И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — переложить мяч перед собой из правой в левую руку; 2 — и. п., мяч в левой руке; 3 — переложить мяч за спиной из левой руки в правую; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки с мячом вперед. 1 — наклон вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 — и. п. То же вокруг правой ноги. Дыхание: при наклоне делать выдох, принимая и. п. — вдох. Повторить по 4 раза вокруг каждой ноги.

И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, мяч держать двумя руками. 1-4 — с поворотом вправо прокатить мяч вокруг себя. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — сидя руки в стороны, мяч в правой руке. 1 —поднять вперед вверх прямую правую ногу и переложить мяч под ногой из правой руки в левую; 2 — и. п. То же другой ногой, переложить мяч в правую руку. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

Комплекс 4

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 —руки в стороны; 3-4 — руки за спину, переложить мяч в левую руку. То же левой рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо, коснуться мячом носка ноги; 3 —поворот в и. п., руки в стороны; 4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку. То же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, ударить мячом об пол и поймать мяч; 3-4 — встать в и. п. Повторить 8 раз.

И. п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх, скатить мяч к себе и поймать; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за коленом; 2 — и. п. То же с мячом в левой руке. Дыхание: при наклоне делать выдох, вставая — вдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — бросить мяч вверх правой рукой, поймать двумя. То же левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вперед и назад через мяч, руки на поясе. Прыгать на счет 1-8 4 раза — всего 32 прыжка, с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений 30-40 с.

Комплекс 5

И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — прогибаясь и опуская руки вниз и назад, переложить мяч за спиной в левую руку; 2 — и. п. То же — в правую руку. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. 1 — наклониться к носку левой ноги и положить мяч на пол; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться, взять мяч; 4 — выпрямиться, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке, руки в стороны. 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, и переложить мяч в левую руку под ногой; 2 — вернуться в и. п. То же, поднимая правую ногу. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в левой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом об пол у правой ноги, поймать мяч после отскока двумя руками; 2 — вернуться в и. п. То же с поворотом налево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — наклон туловища влево, руки за голову, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — основная стойка, руки с мячом вперед. 1 — отставляя левую ногу назад и слегка приседая на правой, сделать наклон вперед, коснуться колена правой ноги мячом; 2 — вернуться в и. п. То же, приседая на левой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза с каждой ногой.

И. п. — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. На счет 1-8 повторить упражнение 4 раза, сделав 32 прыжка с переходом на ходьбу на месте и выполнением дыхательных упражнений, мяч на полу.

Комплекс 6

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох, опускаясь — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо; 2 — ударить мячом об пол; 3 — поймать мяч; 4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. То же в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге. Пособие для учителя

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — сидя на полу, мяч на ступнях ног (зажат между сводами стоп). 1-2 — медленно ложась на спину, поднимаем ноги вверх и отпускаем мяч в руки (за голову); 3-4 — вернуться в и. п. и вложить мяч между ступней — сесть. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — бросок мяча над собой, сделать полуприсед; 2 — в полуприседе поймать мяч; 3 — бросок мяча вверх из полуприседа; 4 — встать и поймать мяч двумя руками. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — прыжок вверх ноги вместе, руки вверх, переложить мяч в левую руку; 2 — прыжок, руки вверх, переложить мяч в правую руку. Выполняется на счеты 1-8 — 4 раза.

Комплекс 7

И. п. — ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, руки назад; 3-4 — полуприсед на левой ноге с наклоном вперед, опустить руки и переложить мяч под коленом в левую руку; 5-8 — то же, наклоняясь к правой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1 — руки вперед — вверх; 2 — наклон вперед, опуская руки, переложить мяч за голенью в правую руку; 3 — выпрямиться, руки поднять вверх; 4 — наклон вперед, мяч переложить в левую руку. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в левой руке. Поворачивая туловище вправо, ударить мячом об пол за правой пяткой и поймать правой рукой. То же в другую сторону, бросать мяч правой, ловить левой после отскока. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть; 2 — встать и поймать мяч. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч от ноги к ноге; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

И. п. — основная стойка, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой снизу. То же левой рукой, поймать правой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5-6 раз каждой рукой.

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — подбросить мяч вверх над головой, поворот кругом и поймать мяч в две руки (снизу); 3-4 — подбросить мяч левой рукой, повернуться кругом и поймать. Повторить 8 раз.

И. п. — ноги вместе, мяч в согнутых руках у груди. 1 — прыжок вверх, мяч вперед на прямых руках; 2 — и. п.; 3 — прыжок, руки с мячом вверх; 4 — и. п. Прыжки на счет 1-8. Повторить 4 раза.

Комплекс 8

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — прогнуться, руки назад, переложить мяч в левую руку за спиной; 3-4 — и.п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, опуская руки, переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом об пол; 2-3 — поймать мяч; 4 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — основная стойка, мяч в руках. 1-2 — подбросить мяч вверх над головой, сесть на пол ноги врозь и сидя поймать мяч обеими руками; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Сделать 8 приседаний.

И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — энергично поднимая руки вверх, прогнуться, отставить правую ногу назад на носок, вдох; 2 — и. п. То же другой ногой. Повторить каждой ногой по 8 раз.

И. п. — основная стойка. 1 — присесть, руки с мячом вперед; 2 — встать в и. п. Сделать 4 приседания, следующие 4 приседания — с подъемом мяча вверх. Приседать на носках, стараясь не терять равновесия.

И. п. — основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча на правой ноге — 4 прыжка вправо, и на левой — 4 прыжка влево. Дыхание в произвольном ритме. На счет 1-8 выполнить прыжки 4 раза — 32 прыжка.

Комплекс 9

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны — вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 — руки вниз; 5-8 то же, но мяч в левой руке. Поднимая руки вверх, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 5-6 раз до счета 8.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 — наклон вперед, руки вниз, положить мяч на пол между стопами; 3-4 — выпрямиться в и. п.; 5-6 — наклон вперед, руки вниз, взять мяч левой рукой; 7-8 — выпрямиться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

И. п. — стойка на коленях, руки подняты, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вниз, наклон вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — выпрямиться, руки вверх, переложить мяч в левую руку над головой; 5-8 — то же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

И. п. — присед, согнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — опуская руки вниз, перекатить мяч под ногами, взять его в левую руку; 2 — руки в стороны, посмотреть на мяч; 3-4 — то же левой рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, мяч в руках. 1 — слегка приседая, ударить мячом об пол; 2 — выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками. То же, но ловить одной (любой) рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу справа. 1 — прыжок через мяч вправо; 2 — прыжок на месте; 3-4 — то же влево. Выполняется на счет 1-8 — 4 раза, всего 32 прыжка.

Ходьба на месте 30 с. с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 10

И. п. — стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны; 3-4 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 5-8 — то же левой рукой. Повторить 8 раз.

И. п. — стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо, коснуться мячом правой пятки; 3— и. п., руки в стороны; 4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку. На счет 5-8 — то же влево. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

И. п. — сидя на полу, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять согнутую ногу (правую), переложить мяч под ногой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.; 5-8 — то же с правой рукой. Повторить 6 раз.

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом об пол; 2 — поймать мяч после отскока; 3 — переложить мяч в левую руку. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

И. п. — то же, мяч в правой руке. 1 — бросить мяч вверх; 2 — поймать мяч левой рукой; 3-4 — бросить левой, а поймать правой рукой. Повторить в каждую сторону по 4-5 раз.

И. п. — основная стойка, мяч на полу справа. 1 — перешагнуть через мяч; 2 — приставить левую ногу к правой; 3-4 — то же в левую сторону.

Повторить 4 раза; перепрыгнуть через мяч, ноги вместе. Таким образом, упражнение выполняется в чередовании перешагиваний и прыжков. Повторить 8 раз и перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Приложение 2 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Атлетическая гимнастика выступает универсальным средством, позволяющим тонко дозировать нагрузку как во время активного отдыха, так и при тренировке мышц, связок, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Хорошо развитая мускулатура – это один из показателей здоровья человека.

Мышцы не просто сосуществуют с другими органами и системами организма, а активно воздействуют на них, помогают их работе. Мышечную массу недаром называют вторым сердцем, она теснейшим образом связана с сердечной деятельностью. Именно слабая, не отвечающая жизненным задачам мускулатура – нередко причина того, что сердце вынуждено работать в форсированном режиме.

2.1 Упражнения для развития бицепса (двуглавой мышцы плеча)

1. Подъем штанги на бицепс (базовое упражнение для создания объемов рук)
2. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном (акцентирует нагрузку на среднюю часть бицепса)
3. Подъем на бицепс в блочном тренажере стоя (развивает форму и рельеф бицепса)
4. Подъем на бицепс гантелей сидя с опорой на внутреннюю часть бедра (придает бицепсу шаровидную форму за счет развития объема его средней части)
5. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда – развивает бицепс по всей длине)
6. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (сгибание рук до вертикали – акцентирует нагрузку на нижнюю часть бицепса)
7. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно сгибание рук от вертикали до полного сгиба – акцентирует нагрузку на верхнюю часть бицепса)
8. Сгибание рук на бицепс в кроссовере (повышает пик бицепса, улучшает его детализацию)
9. Подъем штанги на бицепс обратным хватом (фокусирует нагрузку на плече-лучевую мышцу, развитие которой расширяет внешнюю часть предплечья)
10. Подъемы гантелей на бицепс сидя (развивает объем бицепса)

11. Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» (переносит нагрузку на плечевую мышцу, пролегающую под бицепсом).

2.2 Упражнения для развития грудных мышц

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (базовое упражнение, которое воздействует на всю массу грудных мышц)
2. Жим штанги лежа на наклонной скамье (верхняя часть грудных мышц)
3. Жим штанги лежа головой вниз (нижняя и внешняя часть грудных мышц)
4. Жим гантелей лежа (развивает объем и совершенствует форму грудных мышц)
5. Жим гантелей на наклонной скамье (развивает объем и форму, акцентирует нагрузку на верхней части грудных мышц)
6. Жим гантелей на скамье с наклоном вниз (развивает объем и форму, акцентирует нагрузку на нижней части грудных мышц)
7. Разведение гантелей лежа (средняя и внутренняя часть грудных мышц)
8. Разведение гантелей на наклонной скамье (формирует и прорабатывает верхнюю часть грудных мышц)
9. Сведение в кроссовере через верхние блоки (внутренняя и нижняя часть грудных мышц)
10. Отжимание на брусьях (нижняя и внешняя часть грудных мышц)
11. «Пуловер» (нижняя часть грудных мышц, широчайшие мышцы спины, трицепс)
12. Отжимание широким упором (акцентирует нагрузку на наружную часть грудных мышц, дельтовидные мышцы)
13. Отжимание узким упором (акцентирует нагрузку на внутреннюю поверхность грудных мышц, трицепс)
14. Отжимание головой вниз (акцентирует нагрузку на верхнюю часть грудных мышц, дельтовидные мышцы).

2.3 Упражнения для развития дельтовидных мышц

1. Жим гантелей сидя на скамье (развивает переднюю и боковую часть дельтовидной мышцы)
2. Разведение гантелей в стороны стоя (упражнение для развития боковых дельт, формирующее шарообразную форму плеча)
3. Жим штанги из-за головы сидя на скамье (базовое упражнение для дельтовидной мышцы, акцентировано на боковую часть)
4. Жим штанги от груди сидя на скамье (передняя и боковая часть дельтовидной мышцы)
5. Махи гантелями в наклоне (задняя часть дельтовидной мышцы)
6. Тяга штанги широким хватом к подбородку (средняя часть дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца)

7. Тяга штанги узким хватом к подбородку (передняя и средняя часть дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца; чем уже хват, тем больший акцент на переднюю часть)

8. Отведение руки в сторону с использованием нижнего блока (средняя часть дельтовидной мышцы)

9. «Жим Арнольда» (передняя и средняя часть дельтовидной мышцы)

10. Отведение гантелей вперед (передняя и средняя часть дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца).

2.4 Упражнения для развития мышц брюшного пресса

1. Скручивания на скамье с наклоном вниз (верхняя часть брюшного пресса)

2. Подъем ног в упоре на локтях (нижняя часть брюшного пресса)

3. «Сжатие» лежа на наклонной скамье для пресса (верхняя часть брюшного пресса)

4. Подъем ног на наклонной скамье (нижняя часть брюшного пресса)

5. Подъем ног в висе (нижняя часть брюшного пресса)

6. Подъем коленей в висе (нижняя часть брюшного пресса, прямая мышца бедра)

7. Скручивание на коленях в блочном тренажере (воздействует на всю область брюшного пресса)

8. Вращение с палкой на плечах сидя на скамье (дозировка – 2-3 мин., воздействует на косые мышцы живота)

9. Наклоны в стороны с отягощением (косые мышцы живота)

10. Скручивания (верхняя часть брюшного пресса)

11. Косые скручивания (косые мышцы живота)

12. Обратные скручивания (нижняя часть брюшного пресса).

2.5 Упражнения для развития мышц ног

1. Приседание со штангой на плечах (передняя и задняя поверхность бедра, ягодичная мышца)

2. Выпады с гантелями в руках (ягодичная мышца, передняя и задняя поверхность бедра)

3. Выпады со штангой на плечах (ягодичная мышца, передняя и задняя поверхность бедра)

4. Гиперэкстэнзия с прямой спиной (ягодичная мышца и задняя поверхность бедра, низ спины)

5. Жим тележки ногами (передняя и задняя поверхность бедра, ягодичная мышца)

6. Тяга штанги на прямых ногах (задняя поверхность бедра, ягодичная мышца, низ спины)

7. Вышагивание на платформу (передняя и задняя поверхность бедра, ягодичная мышца)

8. Приседания в станке Гаккеншмидта (передняя и задняя поверхность бедра)

9. Разгибания ног в тренажере (передняя поверхность бедра)

10. Сгибание ног в тренажере лежа (задняя поверхность бедра икроножная мышца)

11. Подъем на носки стоя

12. Подъем на носки стоя (носки вместе, а пятки разведены – внутренняя часть икроножной мышцы)

13. Подъем на носки стоя (носки разведены, пятки вместе – наружная часть икроножной мышцы)

14. Подъем на носки сидя со штангой на коленях (камбаловидная мышца)

15. Жим тележки носками ног (упражнение для нижней части голени)

16. Подъем на носок одной ноги с гантелей в руке.

2.6 Упражнения для развития мышц спины

1. Подтягивание узким хватом (упражнение акцентировано на мышцы нижней части спины)

2. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» (внутренняя нижняя часть широчайших, разгибатель позвоночника, ромбовидная мышца)

3. Вертикальная тяга блока широким хватом (верхняя часть мышц спины)

4. Подтягивание широким хватом (верхняя часть широчайших мышц, создает V-образный конус тела)

5. Вертикальная тяга блока узким обратным хватом (нижняя часть широчайших мышц спины, расширяет широчайшие, придает торсу атлетическую V-форму)

6. Становая тяга (базовое упражнение для всей спины, воздействует на разгибатель позвоночника, трапециевидную мышцу, ромбовидную, широчайшую мышцу спины, переднюю и заднюю поверхность бедра)

7. Тяга гантели одной рукой в наклоне (широчайшая мышца спины)

8. Гиперэкстэнзия с округлой спиной (нижняя часть спины)

9. Вертикальная тяга блока широким хватом за голову (верхняя часть мышц спины)

10 Тяга штанги в наклоне к поясу (широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, ромбовидная)

11. Тяга штанги в наклоне обратным хватом (уплотняет и утолщает мышцы середины спины, в особенности низ широчайших мышц)

12. Пуловер в блочном тренажере стоя (практически вся нагрузка в данном упражнении сосредоточена всего на двух мышцах: широчайшей (причем по всей длине, низ и верх) и нижней части грудных)

13. Наклоны вперед со штангой на плечах (разгибатель позвоночника, ягодичная мышца)

14. Шраги со штангой (упражнение направлено на придание объема верха спины и шеи, подчеркивает линию раздела между трапециями и дельтами)

15. Шраги со штангой за спиной (трапециевидная мышца, ромбовидная мышца).

2.7 Упражнения для развития трицепса (трехглавой мышцы плеча)

1. Выпрямление рук с использованием верхнего блока в наклоне стоя спиной к блоку

2. Жим вниз одной рукой обратным хватом в блочном тренажере (упражнение направлено на латеральную (внешнюю) головку трицепса)

3. «Французский жим» лежа со штангой (развивает все части трицепса, опускание штанги ко лбу особенно хорошо нагружает среднюю часть)

4. Жим вниз в блочном тренажере (основная нагрузка приходится на латеральную (внешнюю) головку трицепса)

5. Жим штанги лежа узким хватом (одно из наиболее эффективных упражнений для трицепса, развивающее все его части)

6. Отжимание от скамьи в упоре сзади (хорошее упражнение для финальной "накачки" трицепса

7. «Французский жим» гантели сидя одной рукой (эффективное упражнение для развития верхней части трицепса)

8. «Французский жим» стоя (сидя) (упражнение эффективно для развития наиболее проблемной, нижней части трицепса)

9. Разгибания руки с гантелей в наклоне (упражнение для оттачивания формы и рельефа трицепса)

10. Трицепсовые отжимания на брусьях (во время отжиманий наиболее активна длинная и внутренняя головка трицепса).

2.8. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.8.1 Комплекс упражнений для начинающих (количество подходов х количество раз) (2 раза в неделю)

1-я неделя 1-е занятие
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3×10-12.
2. Отжимание широким упором 1-2×12-15.
Плечи:
1. Жим гантелей сидя на скамье 3×10-12.
2. Разведение гантелей в стороны стоя 3×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 5×10-12.
2. Подъемы гантелей на бицепс сидя 3×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3×20-30.
2. Подъем ног на наклонной скамье 3×20-30.
1-я неделя 2-е занятие
Спина:
1. Подтягивание широким хватом 3×10-12.
2. Вертикальная тяга блока узким обратным хватом 3×12-15.
3. Шраги со штангой 3×12-15.
Трицепс:
1. Трицепсовые отжимания на брусьях 3×10-12.
2. Отжимание от скамьи в упоре сзади 3×12-15.
Ноги:
1. Жим тележки ногами 3×10-12.
2. Подъем на носки стоя 3×12-15.
Брюшной пресс:
1. «Сжатие» лежа на наклонной скамье для пресса 3×20-30.
2-я неделя 1-е занятие
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3×10-12.
2. Разведение гантелей лежа 3×12-15.
Плечи:

1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 3×10-12.
2 Отжимание узким упором 3×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 5×10-12.
2. Подъем на бицепс гантелей сидя с опорой на внутреннюю часть бедра 3×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 3×20-30.
2. Наклоны в стороны с отягощением 3×20-30.
2-я неделя 2-е занятие
Спина:
1. Подтягивание узким хватом 5×10-12.
2. Вертикальная тяга блока широким хватом за голову 3×12-15.

3. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3×12-15.
Трицепс:
1. Жим вниз в блочном тренажере 3×10-12.
2. Жим вниз одной рукой обратным хватом в блочном тренажере 3×12-15.
Ноги:
1. Приседание с блином на плечах 3×10-12.
2. Жим тележки носками ног 3×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 5×20-30.
3-я неделя 1-е занятие
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на наклонной скамье 3×10-12.
2. Разведение гантелей на наклонной скамье 3×12-15.
Плечи:
1. Тяга штанги узким хватом к подбородку 3×10-12.
2. Махи гантелями в наклоне 3×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание 5×10-12.
2. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда) 3×10-12.
3. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном 1-2×12-15.
Брюшной пресс:
1. «Сжатие» лежа на наклонной скамье для пресса 3×20-30.
2. Подъем ног в висе 3×20-30.
3-я неделя 2-е занятие
Спина:
1. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» 3×10-12.
2. Тяга гантели одной рукой в наклоне 3×12-15.
3. Шраги со штангой за спиной 3×12-15.
Трицепс:
1. «Французский жим» лежа со штангой 3×10-12.

2. «Французский жим» гантели сидя одной рукой 3×12-15.
Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 3×10-12.
2. Подъем на носок одной ноги с гантелей в руке 3×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 5×20-30.

2.8.2 Комплекс упражнений для начинающих (количество подходов х количество раз) (3 раза в неделю)

1-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3×10-12.
2. Отжимание широким упором 3×12-15.
Спина:
1. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» 3×12-15.
2. Пуловер в блочном тренажере стоя 3×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 5×10-12.
2. Подъем штанги на бицепс 3×10-12.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3×20-30.
2. Подъем ног на наклонной скамье 3×20-30.
1-я неделя-Среда
Спина:
1. Подтягивание широким хватом 3×10-12.
2. Вертикальная тяга блока узким обратным хватом 3×10-12.
3. Шраги с гантелями 3×12-15.
4. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3×12-15.
Ноги:
1. Жим тележки ногами 3×10-12.
2. Выпады с гантелями в руках 3×12-15.
3. Подъем на носки стоя 3×12-15.
1-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Жим гантелей сидя на скамье 3×10-12.
2. Отведение гантелей вперед 3×10-12.
3. Отжимание узким упором 1-2×12-15
Трицепс:
1. Трицепсовые отжимания на брусьях 5×10-12.
2. Жим вниз в блочном тренажере 3×10-12.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 3×20-30.
2. Наклоны в стороны с отягощением 3×20-30.

2-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на наклонной скамье 3×10-12.
2. Разведение гантелей на наклонной скамье 3×10-12.
3. Отжимание на брусьях 1-2×12-15.
Спина:
1. Подтягивание широким хватом 5×10-12.
2. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3×12-15.
Бицепс:
1. Подъем штанги на бицепс 3×10-12.
2. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда) 3×10-12.
3. Подъем на бицепс гантелей сидя с опорой на внутреннюю часть бедра 1-2×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3×20-30.
2. Подъем ног в висе 3×20-30.
2-я неделя-Среда
Спина:
1. Подтягивание узким хватом 3×10-12.
2. Вертикальная тяга блока широким хватом за голову 3×10-12.
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне 3×12-15.
4. Шраги со штангой 3×12-15.
Ноги:
1. Приседание с блином на плечах 3×10-12.
2. Жим тележки ногами 3×12-15.

3. Жим тележки носками ног 3×12-15.
2-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Тяга штанги узким хватом к подбородку 3×10-12.
2. Разведение гантелей в стороны стоя 3×10-12.
3. Махи гантелями в наклоне 3×12-15.
Трицепс:
1. Трицепсовые отжимания на брусьях 5×10-12.
2. «Французский жим» лежа со штангой 3×10-12.
3. Отжимание узким упором 1-2×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивание на коленях в блочном тренажере 3×20-30.
2. Наклоны в стороны с отягощением 3×20-30.

3-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3×10-12.
2. Сведение в кроссовере через верхние блоки 3×10-12.

3. Отжимание широким упором головой вниз 1-2×12-15.
Спина:
1. Тяга штанги в наклоне к поясу 3×10-12.
2. Вертикальная тяга блока широким хватом 3×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 5×10-12.
2. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном 3×10-12.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3×20-30.
2. Подъем ног на наклонной скамье 3×20-30.
3-я неделя-Среда
Спина:
1. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» 3×10-12.
2. Вертикальная тяга блока узким обратным хватом 3×10-12.
3. Шраги со штангой за спиной 3×12-15.
4. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3×12-15.
Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 3×10-12.
2. Выпады с гантелями в руках 3×10-12.
3. Подъем на носок одной ноги с гантелей в руке 3×12-15.
3-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 3×10-12
2. Тяга штанги узким хватом к подбородку 3×10-12.
3. Отведение руки в сторону с использованием нижнего блока 3×12-15.
Трицепс:
1. Трицепсовые отжимания на брусьях 5×10-12 .
2. «Французский жим» гантели сидя одной рукой 3×10-12.
3. Отжимание от скамьи в упоре сзади 1-2×12-15.
Брюшной пресс:
1. «Сжатие» лежа на наклонной скамье для пресса 3×20-30.
2. Подъем коленей в висе 3×20-30.
Комплекс упражнений с акцентом на грудные мышцы
(3 раза в неделю)
1-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3-4×8-10.
2. Разведение гантелей лежа 3-4×10-12.
3. Отжимание широким упором 3-4×12-15.
Плечи:
1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 3-4×8-10.
2. Жим гантелей сидя на скамье 3-4×10-12.
3. Разведение гантелей в стороны стоя 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 3-4×8-10.

2. Подъем штанги на бицепс 3-4×10-12.
3. Подъемы гантелей на бицепс сидя 3-4×12-15.
1-я неделя-Среда
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 3-4×8-10.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 3-4×10-12.
3. Отжимание от скамьи в упоре сзади 3-4×12-15.
Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 3-4×8-10.
2. Выпады с гантелями в руках 3-4×12-15.
3. Подъем на носки стоя 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3-4×20-30.
2. Подъем ног на наклонной скамье 3-4×20-30.
1-я неделя-Пятница
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3-4×8-10.
2. Отжимание на брусьях 3-4×10-12.
3. Сведение в кроссовере через верхние блоки 3-4×12-15.
Спина:
1. Подтягивание широким хватом 3-4×8-10.
2. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» 3-4×10-12.
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне 3-4×12-15.
4. Шраги с гантелями 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 3-4×20-30.
2. Скручивание на коленях в блочном тренажере 3-4×20-30.

2-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на наклонной скамье 3-4×8-10.
2. Разведение гантелей на наклонной скамье 3-4×10-12.
3. Отжимание головой вниз 3-4×12-15.
Плечи:
1. Жим гантелей сидя на скамье 3-4×8-10.
2. Тяга штанги широким хватом к подбородку 3-4×10-12.
3. Махи гантелями в наклоне 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подъем штанги на бицепс 3-4×8-10.
2. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда) 3-4×10-12.
3. Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» 3-4×12-15.
2-я неделя-Среда
Трицепс:
1. Трицепсовые отжимания на брусьях 3-4×8-10

2. Жим вниз в блочном тренажере 3-4×10-12.
3. Жим вниз одной рукой обратным хватом в блочном тренажере 3-4×12-15.
Ноги:
1. Жим тележки ногами 3-4×8-10.

2. Выпады со штангой на плечах 3-4×10-12.
3. Жим тележки носками ног 3-4×12-15.

Брюшной пресс:
1. Подъем ног на наклонной скамье 3-4×20-30.
2. Наклоны в стороны с отягощением 3-4×20-30.
2-я неделя-Пятница
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3-4×8-10.
2. Жим гантелей на наклонной скамье 3-4×10-12.
3. Пуловер 3-4×12-15.
Спина:
1. Подтягивание широким хватом за голову 3-4×8-10.
2. Вертикальная тяга блока широким хватом за голову 3-4×10-12.
3. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3-4×12-15.
4. Шраги со штангой 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем ног в висе 3-4×20-30.
2. «Сжатие» лежа на наклонной скамье для пресса 3-4×20-30.

3-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа головой вниз 3-4×8-10.
2. Отжимание на брусьях 3-4×10-12.
3. Отжимание широким упором 3-4×12-15.
Плечи:
1. Жим штанги от груди сидя на скамье 3-4×8-10
2. Тяга штанги узким хватом к подбородку 3-4×10-12.
3. Отведение гантелей вперед 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 3-4×8-10.
2. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном 3-4×10-12.
3. Подъем на бицепс гантелей сидя с опорой на внутреннюю часть бедра 3-4×12-15.
3-я неделя-Среда
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 3-4×8-10.
2. «Французский жим» лежа со штангой 3-4×10-12.
3. Разгибания руки с гантелей в наклоне 3-4×12-15.
Ноги:

1. Приседание со штангой на плечах 3-4×8-10.
2. Жим тележки ногами 3-4×10-12.
3. Подъем на носки сидя со штангой на коленях 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 3-4×20-30.
2. «Сжатие» лежа на наклонной скамье 3-4×20-30.
3-я неделя-Пятница
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3-4×8-10.
2. Разведение гантелей лежа 3-4×10-12.
3. Сведение в кроссовере через верхние блоки 3-4×12-15.
Спина:
1. Становая тяга 3-4×8-10.
2. Тяга штанги в наклоне к поясу 3-4×10-12.
3. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3-4×12-15.
4. Шраги со штангой за спиной 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивание на коленях в блочном тренажере 3-4×20-30.
2. Наклоны в стороны с отягощением 3-4×20-30.

2.8.3 Укрепляюще - силовой комплекс упражнений (2 раза в неделю)

Понедельник
Жим лежа на горизонтальной скамье 5×5
Отжимание на брусьях с грузом 5×5
Подтягивание с грузом 5×5
Подъем штанги на бицепс 5×5
Приседание со штангой на плечах 5×5
Пятница
Жим лежа на горизонтальной скамье 5×5
Подтягивание с грузом 5×5
Отжимание на брусьях с грузом 5×5
Жим вниз в блочном тренажере 5×5
Становая тяга 5×5.

2.8.4 Укрепляюще - силовой комплекс упражнений (3 раза в неделю)

Понедельник
Жим лежа на горизонтальной скамье 5×5
Отжимание на брусьях с грузом 5×5
Подтягивание с грузом 5×5
Подъем штанги на бицепс 5×5
Среда

Приседание со штангой на плечах 5×5
Становая тяга 5×5
Жим штанги из-за головы сидя на скамье 5×5
Тяга штанги узким хватом к подбородку 5×5
Пятница
Жим лежа на горизонтальной скамье 5×5
Подтягивание с грузом 5×5
Отжимание на брусьях с грузом 5×5
Жим вниз в блочном тренажере 5×5

2.8.5 Комплекс упражнений для обучающихся, не имеющих отстающих мышечных групп (2 раза в неделю)

1-я неделя 1-е занятие
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 4×8-10.
2. Разведение гантелей лежа 4×10-12.
3. Отжимание широким упором 4×12-15.
Плечи:
1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 4×10-12.
2. Жим гантелей сидя на скамье 4×10-12.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 4×10-12.
2. Подъем штанги на бицепс 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 5×20-40.
1-я неделя 2-е занятие
Спина:
1. Подтягивание широким хватом 4×10-12.
2. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» 4×12-15.
3. Шраги с гантелями 4×12-15.
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 4×10-12.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 4×12-15.
Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 4×8-10.
2. Подъем на носки стоя 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 5×20-40.

2-я неделя 1-е занятие
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на наклонной скамье 4×8-10.
2. Разведение гантелей на наклонной скамье 4×12-12.

3. Пуловер 4×12-15.
Плечи:
1. Тяга штанги узким хватом к подбородку 4×10-12.
2. Разведение гантелей в стороны стоя 4×12-15.
Бицепс:
1. Подъем штанги на бицепс 4×10-12.
2. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда) 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 5×20-40.
2-я неделя 2-е занятие
Спина:
1. Подтягивание широким хватом за голову 4×10-12.
2. Тяга штанги в наклоне к поясу 4×10-12.
3. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 4×12-15.
Трицепс:
1. «Французский жим» лежа со штангой 4×8-10.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 4×10-12.
3. Жим вниз одной рукой обратным хватом в блочном тренажере 4×12-15.
Ноги:
1. Жим тележки ногами 4×8-10.
2. Жим тележки носками ног 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивание на коленях в блочном тренажере 5×20-40.

3-я неделя 1-е занятие
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 4×8-10.
2. Сведение в кроссовере через верхние блоки 4×10-12.
3. Отжимание на брусьях 4×12-15.
Плечи:
1. Жим штанги от груди сидя на скамье 4×8-10
2. «Жим Арнольда» 4×10-12.
3. Отведение гантелей вперед 4×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 4×10-12.
2. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем ног на наклонной скамье 5×20-40.
3-я неделя 2-е занятие
Спина:
1. Становая тяга 4×8-10.
2. Тяга гантели одной рукой в наклоне 4×12-15
3. Шраги со штангой за спиной 4×12-15.
4. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 4×12-15.

Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 4×8-10.
2. Подъем на носок одной ноги с гантелей в руке 4×12-15.
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 4×10-12.
2. Жим вниз в блочном тренажере 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивание на коленях в блочном тренажере 5×20-40.

2.8.6 Комплекс упражнений для обучающихся, не имеющих отстающих мышечных групп (3 раза в неделю)

1-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 4×8-10.
2. Разведение гантелей лежа 4×10-12.
3. Отжимание широким упором 4×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 4×8-10.
2. Подъем штанги на бицепс 4×10-12.
3. Подъемы гантелей на бицепс сидя 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 4×20-40.
2. Подъем ног на наклонной скамье 4×20-40.
1-я неделя-Среда
Спина:
1. Подтягивание широким хватом 4×8-10.
2. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» 4×8-10.
3. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 4×12-15.
4. Шраги с гантелями 4×12-15.
Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 4×8-10.
2. Выпады с гантелями в руках 4×12-15.
3. Подъем на носки стоя 4×12-15.
1-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 4×8-10.
2. Жим гантелей сидя на скамье 4×10-12.
3. Разведение гантелей в стороны стоя 4×12-15.
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 4×8-10.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 4×10-12.
3. Отжимание от скамьи в упоре сзади 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 4×20-40.

2. Наклоны в стороны с отягощением 4×20-40.

2-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на наклонной скамье 4×8-10.
2. Разведение гантелей на наклонной скамье 4×10-12.
3. Пуловер 4×12-15.
Бицепс:
1. Подъем штанги на бицепс 4×8-10.
2. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда) 4×10-12.
3. Подъем на бицепс гантелей сидя с опорой на внутреннюю часть бедра 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 4×20-40.
2. Подъем ног в висе 4×20-40.
2-я неделя-Среда
Спина:
1. Подтягивание широким хватом за голову 4×8-10.
2. Тяга штанги в наклоне к поясу 4×10-12.
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне 4×12-15.
4. Шраги со штангой 4×12-15.
Ноги:
1. Жим тележки ногами 4×8-10.
2. Выпады со штангой на плечах 4×10-12.
3. Жим тележки носками ног 4×12-15.
2-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Тяга штанги узким хватом к подбородку 4×8-10.
2. Разведение гантелей в стороны стоя 4×10-12.
3. Махи гантелями в наклоне 4×12-15.
Трицепс:
1. «Французский жим» лежа со штангой 4×8-10.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 4×10-12.
3. Жим вниз одной рукой обратным хватом в блочном тренажере 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивание на коленях в блочном тренажере 4×20-40.
2. Наклоны в стороны с отягощением 4×20-40.

3-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 4×8-10.
2. Сведение в кроссовере через верхние блоки 4×10-12.
3. Отжимание на брусьях 4×12-15.
Бицепс:

1. Подтягивание узким обратным хватом 4×8-10.
2. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном 4×10-12.
3. Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 4×20-40.
2. Подъем ног на наклонной скамье 4×20-40.
3-я неделя-Среда
Спина:
1. Становая тяга 4×8-10.
2. Вертикальная тяга блока широким хватом за голову 4×10-12.
3. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 4×12-15.
4. Шраги со штангой за спиной 4×12-15.
Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 4×8-10.
2. Жим тележки ногами 4×10-12.
3. Подъем на носок одной ноги с гантелей в руке 4×12-15.
3-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Жим штанги от груди сидя на скамье 4×8-10
2. «Жим Арнольда» 4×10-12.
3. Отведение гантелей вперед 4×12-15.
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 4×8-10 .
2. Жим вниз в блочном тренажере 4×10-12.
3. Разгибания руки с гантелей в наклоне 4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 4×20-40.
2. Скручивание на коленях в блочном тренажере 4×20-40.

2.8.7 Комплекс упражнений с акцентом на бицепс и трицепс (3 раза в неделю)

1-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3-4×8-10.
2. Разведение гантелей лежа 3-4×10-12.
3. Отжимание широким упором 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 3-4×8-10.
2. Подъем штанги на бицепс 3-4×10-12.
3. Подъемы гантелей на бицепс сидя 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3-4×20-30.
2. Подъем ног на наклонной скамье 3-4×20-30.
1-я неделя-Среда

Спина:
1. Подтягивание широким хватом 3-4×8-10.
2. Вертикальная тяга блока узким обратным хватом 3-4×10-12.
3. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» 3-4×12-15.
4. Шраги с гантелями 3-4×12-15.
Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 3-4×8-10.
2. Выпады с гантелями в руках 3-4×12-15.
3. Подъем на носки стоя 3-4×12-15.
Трицепс:
1. «Французский жим» лежа со штангой 3-4×8-10.
2. Жим вниз в блочном тренажере 3-4×10-12.
3. Разгибания руки с гантелей в наклоне 3-4×12-15.
1-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 3-4×8-10.
2. Жим гантелей сидя на скамье 3-4×10-12.
3. Разведение гантелей в стороны стоя 3-4×12-15.
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 3-4×8-10.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 3-4×10-12.
3. Отжимание от скамьи в упоре сзади 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подъемы гантелей на бицепс сидя 3-4×8-10.
2. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном 3-4×10-12.
3. Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 5×20-30.
2-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на наклонной скамье 3-4×8-10.
2. Разведение гантелей на наклонной скамье 3-4×10-12.
3. Пуловер 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подъем штанги на бицепс 3-4×8-10.
2. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда) 3-4×10-12.
3. Подъем на бицепс гантелей сидя с опорой на внутреннюю часть бедра 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3-4×20-30.
2. Подъем ног в висе 3-4×20-30.
2-я неделя-Среда
Спина:
1. Подтягивание широким хватом за голову 3-4×8-10.

2. Тяга штанги в наклоне к поясу 3-4×10-12.
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне 3-4×12-15.
4. Шраги со штангой 3-4×12-15.
Ноги:
1. Жим тележки ногами 3-4×8-10.
2. Выпады со штангой на плечах 3-4×10-12.
3. Жим тележки носками ног 3-4×12-15.
Трицепс:
1. «Французский жим» стоя (сидя) 3-4×8-10.
2. Жим вниз в блочном тренажере 3-4×10-12.
3. «Французский жим» гантели сидя одной рукой 3-4×12-15.
2-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Тяга штанги узким хватом к подбородку 3-4×8-10.
2. Разведение гантелей в стороны стоя 3-4×10-12.
3. Махи гантелями в наклоне 3-4×12-15.
Трицепс:
1. «Французский жим» лежа со штангой 3-4×8-10.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 3-4×10-12.
3. Жим вниз одной рукой обратным хватом в блочном тренажере 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда) 3-4×10-12.
2. Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3-4×10-12.
3. Подъемы гантелей на бицепс стоя 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивание на коленях в блочном тренажере 5×20-30.
3-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3-4×8-10.
2. Сведение в кроссовере через верхние блоки 3-4×10-12.
3. Отжимание на брусьях 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 3-4×8-10.
2. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном 3-4×10-12.
3. Подъем на бицепс гантелей сидя с опорой на внутреннюю часть бедра 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3-4×20-30.
2. Подъем ног на наклонной скамье 3-4×20-30.
3-я неделя-Среда
Спина:
1. Становая тяга 3-4×8-10.
2. Вертикальная тяга блока широким хватом за голову 3-4×10-12.
3. Шраги со штангой за спиной 3-4×12-15.

4. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3-4×12-15.
Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 3-4×8-10.
2. Жим тележки ногами 3-4×10-12.
3. Подъем на носок одной ноги с гантелей в руке 3-4×12-15.
Трицепс:
1. Трицепсовые отжимания на брусьях 3-4×8-10.
2. Жим вниз в блочном тренажере 3-4×10-12.
3. Отжимание от скамьи в упоре сзади 3-4×12-15.
3-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Жим штанги от груди сидя на скамье 3-4×8-10
2. «Жим Арнольда» 3-4×10-12.
3. Отведение гантелей вперед 3-4×12-15.
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 3-4×8-10 .
2. Жим вниз в блочном тренажере 3-4×10-12.
3. Разгибания руки с гантелей в наклоне 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подъем штанги на бицепс 3-4×8-10.
2. Подъемы гантелей на бицепс сидя 3-4×10-12.
3. Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» 3-4×12-15.
Брюшной пресс: 1. Подъем коленей в висе 5×20-30

2.8.9 Комплекс упражнений с акцентом на плечевой пояс (3 раза в неделю)

1-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3-4×8-10.
2. Сведение в кроссовере через верхние блоки 3-4×10-12.
3. Отжимание широким упором 3-4×12-15.
Плечи:
1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 3-4×8-10.
2. Жим гантелей сидя на скамье 3-4×10-12.
3. Разведение гантелей в стороны стоя 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 3-4×8-10.
2. Подъем штанги на бицепс 3-4×10-12.
3. Подъемы гантелей на бицепс сидя 3-4×12-15.
1-я неделя-Среда
Спина:
1. Подтягивание широким хватом 3-4×8-10.
2. Тяга штанги в наклоне к поясу 3-4×10-12.
3. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3-4×12-15.
4. Шраги с гантелями 3-4×12-15.

Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 3-4×8-10.
2. Выпады с гантелями в руках 3-4×12-15.
3. Подъем на носки стоя 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивания на скамье с наклоном вниз 3-4×20-30.
2. Подъем ног на наклонной скамье 3-4×20-30.
1-я неделя-Пятница
Плечи:
1. Жим штанги от груди сидя на скамье 3-4×8-10.
2. Тяга штанги узким хватом к подбородку 3-4×10-12.
3. Отведение гантелей вперед 3-4×12-15.
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 3-4×8-10.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 3-4×10-12.
3. Отжимание от скамьи в упоре сзади 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 3-4×20-30.
2. Скручивание на коленях в блочном тренажере 3-4×20-30.

2-я неделя-Понедельник
Грудные мышцы:
1. Жим лежа на горизонтальной скамье 3-4×8-10.
2. Разведение гантелей лежа 3-4×10-12.
3. Отжимание на брусьях 3-4×12-15.
Плечи:
1. Жим гантелей сидя на скамье 3-4×8-10.
2. Тяга штанги широким хватом к подбородку 3-4×10-12.
3. Махи гантелями в наклоне 3-4×12-15.
Бицепс:
1. Подъем штанги на бицепс 3-4×8-10.
2. Сгибание рук сидя с опорой на локти одновременно (полная амплитуда) 3-4×10-12.
3. Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» 3-4×12-15.
2-я неделя-Среда
Спина:
1. Подтягивание широким хватом за голову 3-4×8-10.
2. Вертикальная тяга блока широким хватом за голову 3-4×10-12.
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне 3-4×12-15.
4. Шраги со штангой 3-4×12-15.
Ноги:
1. Жим тележки ногами 3-4×8-10.
2. Выпады со штангой на плечах 3-4×10-12.
3. Жим тележки носками ног 3-4×12-15.
Брюшной пресс:

1. Подъем ног на наклонной скамье 3-4×20-30.
2. Наклоны в стороны с отягощением 3-4×20-30.

2-я неделя-Пятница

Плечи:
1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 3-4×8-10.
2. «Жим Арнольда» 3-4×10-12.
3. Отведение руки в сторону с использованием нижнего блока 3-4×12-15.

Трицепс:
1. «Французский жим» лежа со штангой 3-4×8-10.
2. Трицепсовые отжимания на брусьях 3-4×10-12.
3. Жим вниз в блочном тренажере 3-4×12-15.

Брюшной пресс:
1. Подъем ног в висе 3-4×20-30.
2. «Сжатие» лежа на наклонной скамье для пресса 3-4×20-30.

3-я неделя-Понедельник

Грудные мышцы:
1. Жим лежа на наклонной скамье 3-4×8-10.
2. Разведение гантелей на наклонной скамье 3-4×10-12.
3. Пуловер 3-4×12-15.

Плечи:
1. Жим штанги от груди сидя на скамье 3-4×8-10
2. Тяга штанги узким хватом к подбородку 3-4×10-12.
3. Отведение гантелей вперед 3-4×12-15.

Бицепс:
1. Подтягивание узким обратным хватом 3-4×8-10.
2. Подъем на бицепс гантелей сидя под наклоном 3-4×10-12.
3. Подъем на бицепс гантелей сидя с опорой на внутреннюю часть бедра 3-4×12-15.

3-я неделя-Среда

Спина:
1. Становая тяга 3-4×8-10.
2. Горизонтальная тяга в блочном тренажере «Гребля» 3-4×10-12.
3. Гиперэкстэнзия с округлой спиной 3-4×12-15.
4. Шраги со штангой за спиной 3-4×12-15.

Ноги:
1. Приседание со штангой на плечах 3-4×8-10.
2. Жим тележки ногами 3-4×10-12.
3. Подъем на носки сидя со штангой на коленях 3-4×12-15.

Брюшной пресс:
1. Подъем коленей в висе 3-4×20-30.
2. «Сжатие» лежа на наклонной скамье 3-4×20-30.

3-я неделя-Пятница

Плечи:
1. Жим штанги из-за головы сидя на скамье 3-4×8-10

2. Тяга штанги широким хватом к подбородку 3-4×10-12.
3. Махи гантелями в наклоне 3-4×12-15.
Трицепс:
1. Жим штанги лежа узким хватом 3-4×8-10 .
2. «Французский жим» стоя (сидя) 3-4×10-12.
3. Жим вниз одной рукой обратным хватом в блочном тренажере 3-4×12-15.
Брюшной пресс:
1. Скручивание на коленях в блочном тренажере 3-4×20-30.
2. Наклоны в стороны с отягощением 3-4×20-30.

Приложение 3 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
Приложение 3.1 Волейбол

3.1.1 Физическая подготовка

Физическая подготовка реализуется через следующие аспекты тренировочной деятельности:

1. Оптимизировать режим подготовительной части занятия.

2. Приблизить к соревновательному режиму основную часть занятия.

3. Разнообразить занятие, систематическим введением в него новых физических упражнений, различные формы их сочетания.

4. Варьировать, прилагая усилия и условия, соответствующие соревновательной обстановке.

5. Регулировать нагрузку на организм согласно режиму соревнований.

6. Определять достаточность отдыха между отрезками игры.

Физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта и должна соответствовать соревновательным условиям.

Другой частью физической подготовки является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств игроков, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Развитие специальной силы.

Специальную силу игрока можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий.

Примерные упражнения для развития специальной силы:

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;

б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);

в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);

г) вращение, руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;

б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером.

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) вращательные движения туловища с отягощением;

б) поднимание туловища и ног одновременно из положения, лежа на спине (руки за головой);

в) поднимание туловища из положения, лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Развитие специальной быстроты.

Специальная быстрота игрока – способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты являются:

а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;

б) способность к быстрому началу движений;

в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;

г) способность к быстроте перемещений.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты.

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера: мяч ударяется об пол – имитация приемов с мячом; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приемов с мячом.

2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.

4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.

5. Имитационные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально-подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Развитие специальной выносливости.

Специальная выносливость игроков объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения

на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости.

1. Челночный бег с касанием рукой линий площадок.
2. Имитация игровых действий по всей длине площадки.
4. Имитация нападающих действий.
5. Имитация защитных действий.
6. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
7. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).

Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями.

В качестве средств, для развития прыжковой выносливости, используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений– 5-8. Интервалы отдыха между повторениями– 1-4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости.

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг).
2. Вертикальные интенсивные прыжки.
3. Имитация блокирования, подбора.
4. Имитация нападающего удара, бросок сверху.

Развитие специальной гибкости.

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставах, укреплению сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).

2. Вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений.

3. Вращательные движения в коленных суставах.

4. Сед на пятки, стоя на коленях.

5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

3.1.2. Техническая подготовка

Техника игры – это комплекс специфичных приемов игры, необходимых для успешного решения тактических задач. Для достижения успеха в быстро меняющихся условиях игры волейболисту необходимо владеть широким арсеналом технических действий. Эффективная техника, отличаясь высоким уровнем координации, устойчивостью и экономичностью, позволяет лично спортсмену и команде в целом достигать наивысших результатов.

Стабильное выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической же особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнить изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система наиболее рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры, направление, траектория, и т.п.

Варианты техники – конечный уровень классификации, характеризующий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части технического приема принято называть *фазами*.

В однократных(*ациклических*) движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную(рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема.

В подготовительной фазе двигательные действия направлены

на создание наилучших условий для выполнения данного технического приема.

В основной(рабочей) фазе действия направлены на реализацию смысловой(тактической) задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом.

Таблица1 – Фазы технических приемов игры в волейбол

Приемы	**Фазы технических приемов**		
	Подготовительная	***Основная***	***Заключительная***
Подача	1.Подбрасывание мяча 2.Возможное перемещение 3 Замах	Ударное движение	1.Опускание рук 2.Переход к другим игровым действиям
Передача	1.Перемещение к месту встречи с мячом 2. Вынос рук	Встречное ударное движение	1.Опускание рук 2.Переход к другим игровым действиям
Нападающий удар	1.Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) выпрыгивание 2.Замах	Ударное движение	1.Приземление 2.Опускание рук 3.Переход к другим игровым действиям
Прием мяча	1.Перемещение к месту встречи с мячом 2. Вынос рук	Встречное движение к мячу	1. Опускание рук 2.Переход к другим игровым действиям
Блокирование	1.Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) прыжок 2. Вынос рук	Встречное движение к мячу	1.Снижение и приземление 2. Опускание рук 3. Переход к другим игровым действиям

Заключительная фаза обеспечивает завершение технического приема и активный переход к новым игровым действиям.

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры, служащими средством ведения спортивной борьбы на площадке и обеспечивающие надежность игровых действий волейболистов. Техническую подготовку необходимо рассматривать в тесной связи с физической подготовкой. Чем выше уровень физической подготовленности, тем более успешным будет техническое обучение и совершенствование.

Основными задачами технической подготовки являются:

• расширение запаса разнообразных двигательных умений и навыков, позволяющих быстрее овладевать новыми движениями;

• овладение наиболее рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних мышечных напряжений);

• улучшение деталей техники за счет выявления и устранения причин появления ошибок;

• совершенствование техники за счет изменения формы движений, создания определенных трудностей при выполнении технических приемов;

• совершенствование техники игры в игровых и соревновательных условиях.

К средствам технической подготовки волейболиста относятся в первую очередь *физические упражнения*, а также *гигиенические факторы* и *естественные силы природы*. Физические упражнения многообразны и их выбор определяется задачами, которые необходимо решать в процессе учебно-тренировочных занятий.

Необходимо отметить, что эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. Именно по этой причине основное внимание при обучении навыкам игры в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку.

Стойки, перемещения, исходные положения.

Стойкой в волейболе называется положение игрока, наиболее удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение при выполнении технического приема.

Основная стойка — ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20–30 см друг от друга, общий центр тяжести (ОЦТ) игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленных суставах. Туловище несколько наклонено, согнутые в локтях руки вынесены вперед (рис.1).

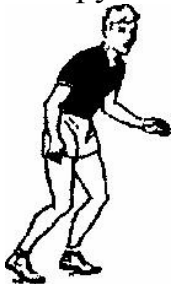


Рисунок 1 – Основная стойка

Высота стойки определяется величиной угла сгибания ног в коленных суставах, поэтому различают высокую, среднюю и низкую стойки (рис. 2).

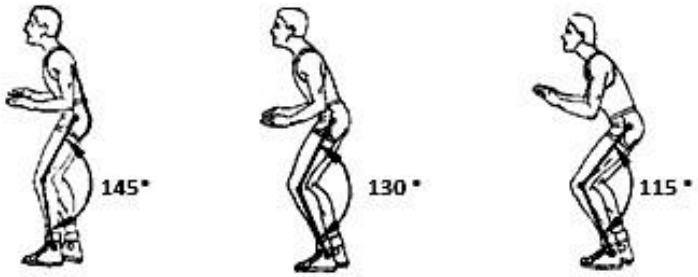


Рисунок 2 – Высокая, средняя, низкая стойки

В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает специфическую стойку, рациональную именно для определенного технического приема. Например, стойка, предшествующая нападающему удару (рис. 2), значительно отличается от стойки, применяемой при выборе места для приема подачи или нападающего удара (рис. 3), а также от стойки игрока, готовящегося к блокированию (рис. 4).

Рисунок 3 – Стойка нападающего

Рисунок 4 – Стойка защитника

Рисунок 5 –Стойка блокирующего

Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается переносом веса на переднюю часть стопы, сгибанием ног в суставах и незначительным наклоном туловища вперед. При этом предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, действиях своих партнеров и игроков команды противника. Находясь в игровой стойке, волейболист незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Данная особенность способствует более быстрому включению мышечного аппарата при необходимости передвижения по площадке к месту встречи с мячом.

Перемещения (способы передвижений) в игре необходимы при выборе места для выполнения атакующих или защитных действий. Для перемещений волейболиста характерны быстрые и предельно быстрые ускорения, завершающиеся мгновенной остановкой, падением, перекатом (прием нападающего удара, подачи), иногда оптимальным ускорением (выполнение нападающего удара, блокирования).

Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих игровых действий. Однако все способы объединяет *плавность и мягкость* выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

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

Ходьба — передвижение игрока пригибным шагом. В отличие от обычного шага нога выносится вперед слегка согнутой в коленном суставе. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ (общий центр тяжести) и быстро принимать исходные положения. Кроме пригибного применяются приставной и окрестный шаги.

Бег в волейболе характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость передвижений на незначительных расстояниях. Последний беговой шаг по длине является наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро выполнять остановки после перемещений или резко менять их направление.

Скачок — широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Передвижение, заканчивающееся скачком, позволяет быстрее выполнить остановку для последующего выполнения технического приема.

Перемещение скачком для выполнения нападающего удара показано на рисунке 6, способы перемещения (приставным и обычным шагом) при блокировании изображены на рисунках 7,8.

Перемещение игрока вперед для выполнения передачи мяча изображено на рисунке 9, а перемещение назад на рисунке 10. Перемещение приставным шагом к мячу, летящему в стороне от игрока на рисунке 11.

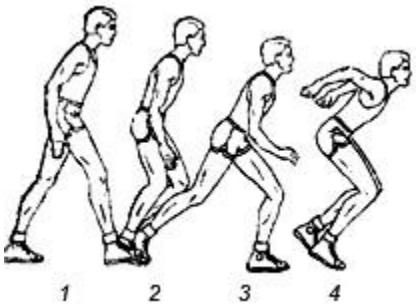


Рисунок 6 – Перемещение скачком

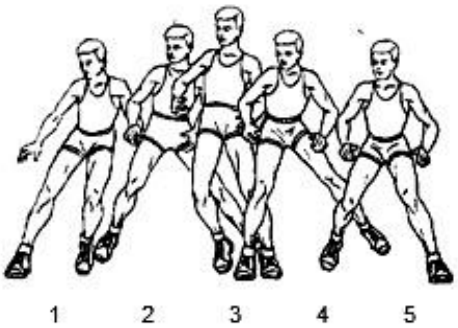


Рисунок 7 – Перемещение приставным шагом

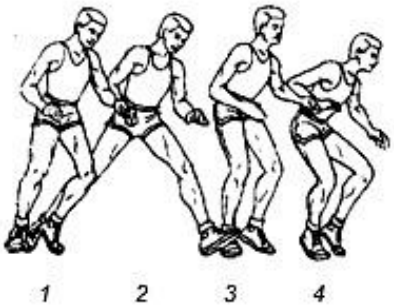


Рисунок 8 – Перемещение обычным шагом

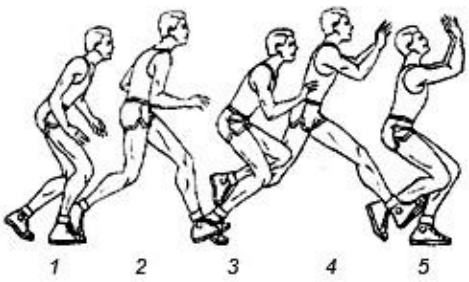


Рисунок 9 – Перемещение к мячу вперед

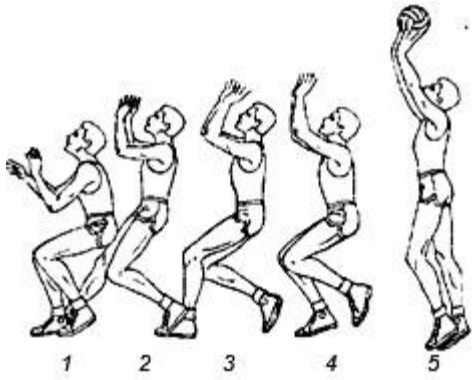


Рисунок 10 – Перемещение к мячу назад

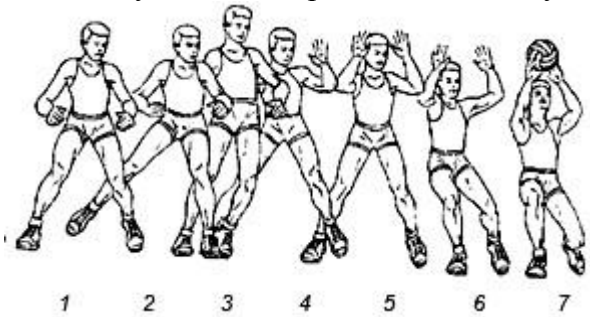


Рисунок 11 – Перемещение к мячу в сторону

Общим для всех перемещений в волейболе является *стопорящее* движение, которое позволяет волейболисту быстро остановиться, занять устойчивое положение для выполнения технического приема или продолжить движение в другом направлении.

Исходное положение — поза игрока, наиболее удобная для выполнения того или иного двигательного действия. Волейболист принимает его после перемещения к мячу или сразу же из игровой стойки. Отличительной чертой исходного положения является готовность опорно-двигательного аппарата к выполнению конкретного технического действия.

Исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема и необходимо перед верхней (рис. 12) и нижней (рис.13) передачами, перед блокированием (рис.14) и нападающим ударом (рис.15).

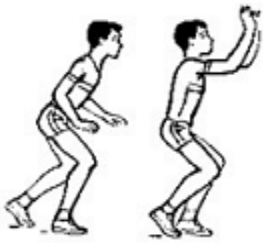


Рисунок 12 – Исходное положение перед верхней подачей

Рисунок 13 – Исходное положение перед нижней подачей

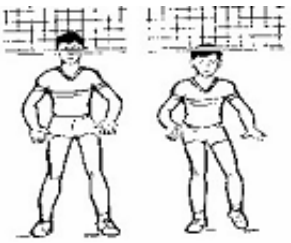


Рисунок 14 – Исходное положение блокированием

Рисунок 15 – Исходное положение перед перед нападающим ударом

Исходные положения характеризуются некоторой статичностью. При этом ноги в большей или меньшей степени сгибаются в коленных и голеностопных суставах, руки готовятся к контакту с мячом или другим действиям. Мышцы туловища и рук волейболиста расслаблены, взгляд сконцентрирован на мяче. Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется десятыми долями секунды, но при этом именно от этого элемента техники во многом зависит качество и результативность выполнения технического приема.

Передача мяча сверху.

Передача мяча сверху *(верхняя передача)* — это основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладеют занимающиеся этим техническим приемом, во многом зависит успех дальнейшего обучения.

Верхняя передача (при тактической реализации как ***вторая передача***) — технический прием, используя который мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Игровое действие при выполнении верхней передачи включает:

• прием мяча (задача — оставить мяч в игре);

• передача мяча (задача — направить мяч в определенное место или определенному партнеру).

Такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в учебно-тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей тактической задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Существует два основных способа выполнения передачи:

• двумя руками сверху;

• одной рукой сверху.

Кроме основных для решения технико-тактических задач в практике волейбола применяются и другие разновидности верхней передачи.

Передача двумя руками сверху. Находясь в исходном положении, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх. Локти направлены вперед — в стороны, полусогнутые ноги на ширине плеч,

правая (левая) несколько впереди, опора на впереди стоящую ногу, туловище слегка наклонено вперед (рис.16).

Рисунок 16 – Исходное положение пасующего

К предполагаемому месту встречи с мячом перемещаются шагом или бегом, при этом важны быстрый старт, активное наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенная остановка для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг — стопорящий, стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, что поможет точнее адресовать мяч при передаче. В подготовительной фазе ноги согнуты (угол в коленном суставе не менее 90°), руки подняты вверх, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют «треугольник», через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный «*ковш*» (рис. 17).

Рисунок 17 – Положение кистей рук в форме «ковша»

При приближении мяча встречное движение начинают ноги, разгибаясь в коленях. Контакт кистей рук с мячом осуществляется вверху над головой. Ударное движение по мячу характеризуется *амортизацией*. При этом большие пальцы рук принимают на себя основную нагрузку, указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, безымянные с мизинцем удерживают мяч в боковой плоскости. Разгибаясь в локтевых суставах, руки задают направление полету мяча. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения ноги разгибают быстро и энергично, руки — относительно медленно (рис. 18).

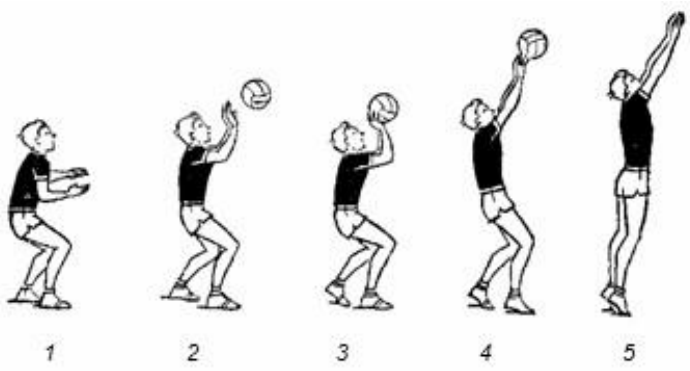


Рисунок 18 – Передача двумя руками сверху

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти *пронируются* (локти разводятся наружу).

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления. В этом положении, после сопровождающего движения, следует зафиксироваться.

Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача в прыжке выполняется в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе (смотреть далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется более активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног (рис. 19).

Такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

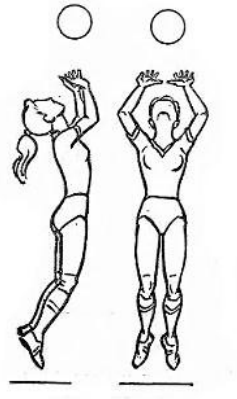


Рисунок 19 – Передача двумя руками сверху в прыжке

Передача одной рукой сверху. Данный способ передачи выполняют только в прыжке и как *укороченную*. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время

взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси (ближе к голове). Локоть высоко поднят и направлен

вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму «рюмки», направленной навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу выполняется толчкообразным, резким движением без сопровождения (рис. 20).

В современной игре передача — важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты с атакой. Главная техническая задача в этом случае — обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия.

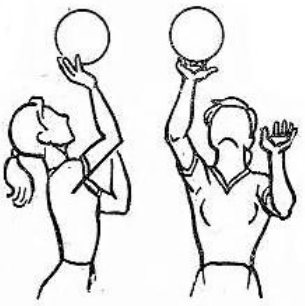


Рисунок 20 – Передача одной рукой сверху

Классификация передач по скорости полета мяча: медленные (до 10 м/с); ускоренные (до 16 м/с); скоростные (более 16 м/с). Особенности техники выполнения медленных передач:

• своевременный и точный выход под мяч;

• активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;

• активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

Особенности техники выполнения ускоренных и скоростных передач:

• в исходном положении более высокая стойка (угол в коленных суставах около 140º);

• кисти рук расположены ниже, чем при обычной передаче;

• ударное движение выполняют быстрым, активным движением рук;

• ноги и руки выпрямляются одновременно;

• отсутствие сопровождающего движения (менее точные передачи).

Для выполнения наиболее точных передач используют все варианты *медленных передач,* выполняемых способом сверху двумя руками. Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

Классификация передач по направлению полета мяча: передача вперед (рассмотрена выше); передача назад (за голову). Особенности техники выполнения передачи за голову:

• в исходном положении одна нога (обычно левая) впереди другой;

• кисти находятся над головой (над проекцией ОЦТ);

• более выраженное разгибание в грудном и поясничном отделах позвоночника;

• руки полностью разгибаются в локтях строго вверх, угол вылета передачи задается величиной разгибания туловища (рис. 21).

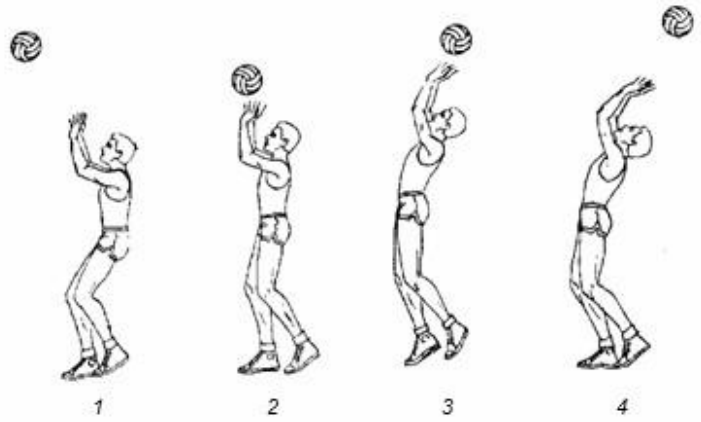


Рисунок 21 – Передачи мяча за голову

Классификация передач по длине полета мяча: длинные; короткие; укороченные

Особенности техники выполнения длинной передачи:

• кисти в исходном положении располагаются несколько ниже (большие пальцы примерно на уровне носа игрока);

• при выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой;

• более энергичное и быстрое разгибание рук;

Техника выполнения короткой (укороченной) передачи описана выше (скоростные передачи), особенностью является угол вылета мяча — 75±3°.

Классификация передач по высоте полета мяча: высокие (выше 2 м); средние (1–2 м); низкие (до 1 м).

Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в исходном положении. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься и активнее выполнить встречное движение.

Прием мяча.

Прием мяча — основной способ противодействия подачам и атакующим ударам соперника (основной технический прием защитных действий), от которого зависит дальнейшее развитие игрового эпизода. Ошибки, допущенные при его выполнении, приводят к потере очка или затруднениям в организации атакующих действий.

Техника *первых приемов* при большой скорости и сложной траектории полета мяча имеет назначение непосредственно *приема*, а при незначительной скорости полета мяча и несложной траектории выступает и в качестве *передачи*. В игровых эпизодах решение этих тактических задач зачастую объединяется.

Техника приема мяча. В основной стойке волейболиста взгляд направлен на подающего (атакующего) игрока, левая (правая) нога выдвинута несколько вперед. Определив по подготовительным действиям способ подачи (нападающего удара), направление, траекторию и скорость полета мяча, необходимо быстро переместиться и принять исходное положение в зависимости от избранного способа приема (рис. 22).

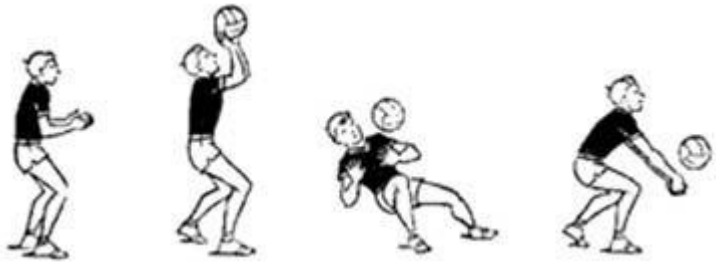


Рисунок 22 – Способы приема мяча

При ***приеме мяча двумя руками сверху*** игрок находится в более низком исходном положении, чем при обычной передаче (сгибание ног и туловища увеличивается). Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускаются несколько ниже. Такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча. Мышцы рук напряжены несколько больше, чем при обычной передаче, двуглавая мышца плеча и общий сгибатель и разгибатель кисти и пальцев напряжены более других мышц руки.

Во встречном движении рук к мячу происходит последовательное разгибание ног и рук, повышение ОЦТ с постепенным отклонением туловища назад. Скорость движения рук увеличивается в результате разгибания туловища в тазобедренных, а ног в коленных и голеностопных суставах.

Несмотря на более активное разгибание рук, лучезапястный сустав и кисть смещаются в пространстве не вперед-вверх навстречу мячу, а вверх, что свидетельствует о полном отсутствии встречного движения. Тыльное сгибание кисти и пальцев менее выражено. Мышцы предплечья и кисти имеют более высокую степень напряжения при соприкосновении рук с мячом, чем при обычной передаче. Сообщение мячу нового поступательного движения после амортизации осуществляется кратковременным движением кисти и пальцев (рис.23).

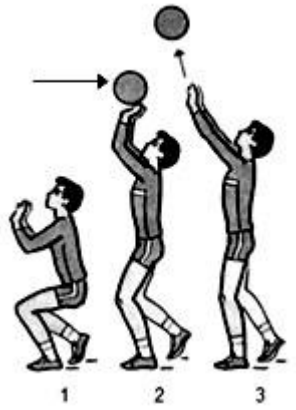


Рисунок 23 – Прием мяча двумя руками сверху

При высокой скорости полета мяча, а также при планирующей подаче ноги сгибаются сильнее, туловище отклоняется назад (ОЦТ тела выходит за опору) и, выполнив прием-передачу, приседая, игрок перекатывается на спину (рис.24).

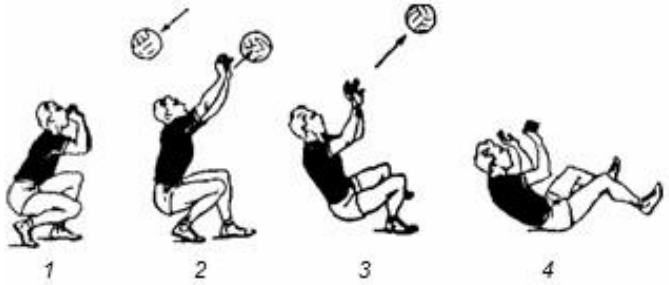


Рисунок 24 – Прием с перекатом на спину

Прием мяча двумя руками снизу — является основным техническим приемом защитных действий при приеме подачи и атакующих ударов, при страховке, перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки. Учитывая широкий диапазон использования данного технического элемента во время игры, существуют несколько его разновидностей. На особенности техники выполнения приема мяча снизу оказывают влияние два фактора: встречная скорость полета мяча; высота и направление его траектории по отношению к игроку.

Поэтому необходимо дифференцированно рассматривать технику приема мяча снизу, исходя из вышеперечисленных факторов.

Исходное положение — ноги, согнутые в коленных и голеностопных суставах на ширине плеч (возможно чуть шире), стопы параллельны (либо одна несколько впереди). Туловище игрока незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья *супинированны* (локти направлены вниз), кисти соединены в «замок» (рис. 25), взгляд сконцентрирован на мяче (рис. 26).

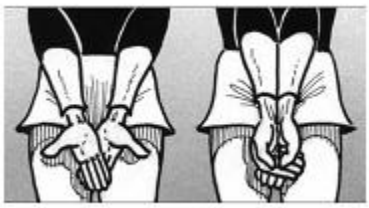


Рисунок 25 – Положение кистей

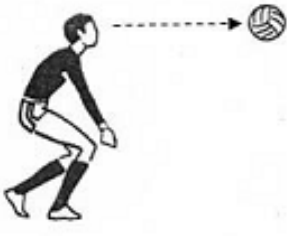


Рисунок 26 – Концентрация взгляда на мяче

Осуществляя прием, игрок перемещается туда, где мяч окажется точно перед ним. Контакт с мячом выполняется на супинированные предплечья, ближе к кистям рук (1/3 предплечий), при этом руки *подставляют* под мяч, а не *отбивают* его (рис.27).

Рисунок 27 – Положение рук при приеме мяча

Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Сопровождающее мяч движение выполняется дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук вперед-вверх, вслед за мячом (рис. 28).

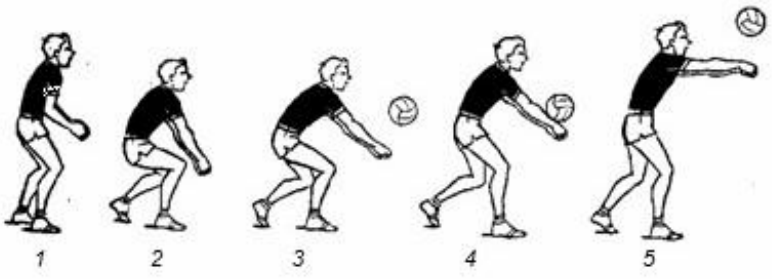


Рисунок 28 – Прием мяча снизу двумя руками

Таким образом, техника приема мяча, летящего с незначительной скоростью, состоит из плавного движения выпрямленных рук, смещающихся вперед-вверх, выпрямления туловища и активного разгибания ног, которое

несколько притормаживается в момент соприкосновения рук с мячом. Затем волейболист быстро опускает руки вниз и принимает игровую стойку.

Общим для верхних и нижних приемов-передач, применяемых при незначительной скорости полета мяча (5–6 м/сек), является встречное и сопровождающее движение рук к мячу. По мере увеличения скорости полета мяча амплитуда встречного и сопровождающего движений уменьшается. При увеличении скорости полета мяча (более 9–10 м/сек) в руки, в целях амортизации, смещаются в сторону, противоположную траектории полета.

Особенности приема мяча, летящего на уровне пояса с незначительной скоростью (6,5 м/с):

• устойчивое положение средней стойки;

• плавное встречное движение выпрямленных вперед-вверх рук;

• выпрямление туловища;

• заключительное активное разгибание ног (рис. 29).

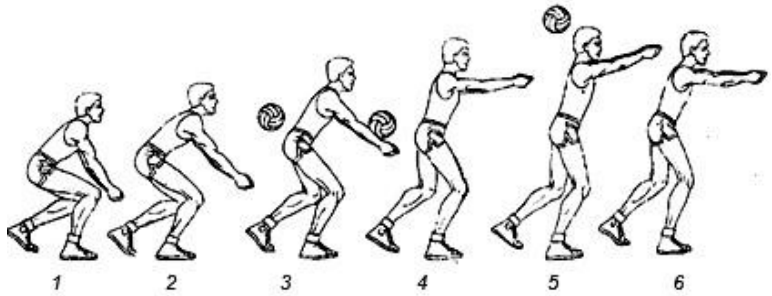


Рисунок 29 – Прием мяча, летящего на уровне пояса с незначительной скоростью

Особенности приема мяча летящего на уровне пояса с большой скоростью (18–20 м/с):

• более высокое исходное положение;

• незначительный наклон туловища вперед;

• отсутствие встречного движения руками;

• в фазе амортизации и отскока мяча от рук незначительное смещение туловища назад-вверх, ОЦТ тела выходит за площадь опоры;

• скорость движения рук минимальна (рис. 30).

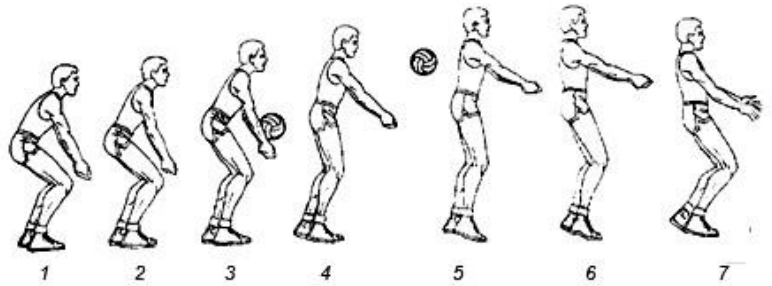


Рисунок 30 – Прием мяча, летящего на уровне пояса с большой скоростью

Особенности приема мяча, летящего ниже уровне пояса с большой скоростью (18–20 м/с):

• более низкое исходное положение;

• незначительный наклон туловища вперед;

• смещение рук вниз-назад, а затем вперед-вниз;

• в момент соприкосновения с мячом скорость движения рук приближается к нулю, туловище выпрямляется, ОЦТ продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног;

• амортизация удара, смещением рук назад-вниз (рис. 31).

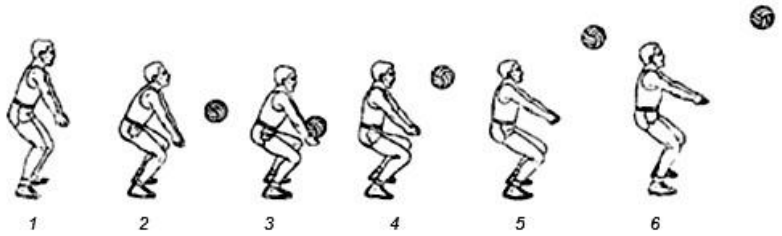


Рисунок 31 – Прием мяча, летящего ниже уровня пояса с большой скоростью

Техника приема-передачи мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину значительно расширяет диапазон защитных действий волейболиста. Этот технический прием применяется, когда мяч летит далеко в стороне от игрока. Предотвращение ушибов и травм в результате динамичности движений в момент группировки и переката игрока делает его одинаково доступным как для мужчин, так и для женщин, юношей и девушек. Быстрота выполнения переката с последующим переворотом и выходом в упор лежа способствует быстрому включению волейболиста в игру. Точный отскок мяча вверх достигается симметричным расположением сведенных вместе кистей рук.

Волейболист, находясь в игровой стойке, начинает перемещение пригибным шагом. Сделав несколько небольших шагов в направлении предполагаемого контакта с мячом, он выполняет заключительный широкий шаг-выпад, одновременно туловище опускается к бедру опорной ноги, а сзади стоящая нога выпрямляется и касается внутренним сводом стопы поверхности площадки. Руки волейболиста выпрямлены (кисти соединены вместе) и вытянуты вперед-вниз в сторону приближающегося мяча (рис. 32).

В основной фазе волейболист, продолжая сгибание опорной ноги, смещает туловище за опору, отрывает от поверхности площадки сзади стоящую ногу и подбивает опускающийся мяч. После этого в заключительной фазе следует приземление на бедро-таз, перекат на спине и переворот через правое (левое) плечо с выходом в положение упора лежа. Перекат с последующим за ним переворотом осуществляется благодаря развиваемой туловищем инерции, получаемой в результате перемещения, быстрого снижения ОЦТ, выведения его за опору и отталкивания от нее в момент приема мяча. Из положения упора лежа необходимо быстро встать в основную стойку для участия в последующих игровых эпизодах.

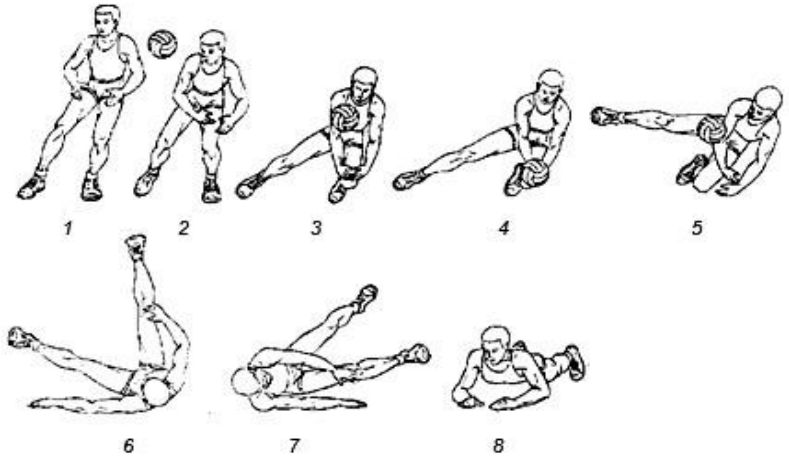


Рисунок 32 – Прием мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину

Техника приема мяча снизу одной рукой с падением-перекатом на спину выполняется аналогично описанному выше способу, за исключением фазы контакта с мячом, который выполняется одной рукой (рис. 33).

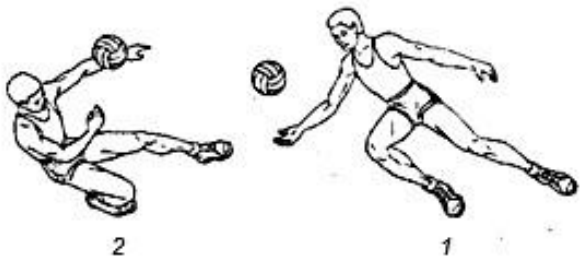


Рисунок 33 – Прием мяча снизу одной рукой с падением-перекатом на спину

С помощью данного приема еще больше увеличивается обороняемый сектор площадки.

Техника приема мяча снизу одной (двумя) руками с опорой на руки и падением-перекатом на грудь-живот также имеет большое значение для успешной игры в защите. Применение данного приема является совершенно необходимым в том случае, когда мяч неожиданно изменяет свою траекторию или летит далеко от игрока. При этом умение использовать прием мяча с падением значительно повышает игровую активность и еще более расширяет диапазон защитных действий на площадке.

Широко применяется этот прием среди мужчин-волейболистов, и учитывая анатомо-физиологические особенности женского организма, противопоказан женщинам-волейболистам.

Структура приема мяча снизу одной (двумя) руками с опорой на руки и падением-перекатом на грудь-живот состоит из следующих фаз.

1. Передвижение по площадке с заключительным шагом выпадом.
2. Отталкивание от опоры.
3. Безопорная фаза с приемом мяча и приземление с опорой на руки.
4. Падение-перекат на грудь — живот (рис. 34).

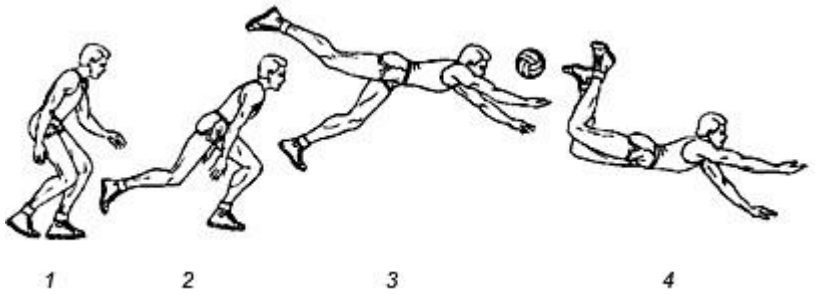


Рисунок 34 – Фазы приема мяча снизу одной (двумя) руками с опорой на руки и падением-перекатом на грудь-живот

Выполняя последний шаг передвижения, игрок постепенно выпрямляет правую ногу и переносит вес туловища на выставленную вперед и согнутую в коленном суставе левую. При этом наклон туловища вперед значительно увеличивается. Руки игрока опущены вниз и отведены несколько назад для предстоящего махового движения. В фазе отталкивания левая нога почти выпрямлена в коленном суставе и соприкасается с площадкой лишь носком стопы, завершающим толчковое движение. В результате этих движений туловище смещается за опору, руки выносятся вперед и готовятся к приему мяча. Бедро правой ноги, согнутой в коленном суставе, расположено горизонтально к поверхности площадки (рис. 35).

В безопорной фазе левая нога, оттолкнувшись от опоры, смещается вверх-назад, приближаясь к правой. Туловище игрока перемещается в пространстве вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается.

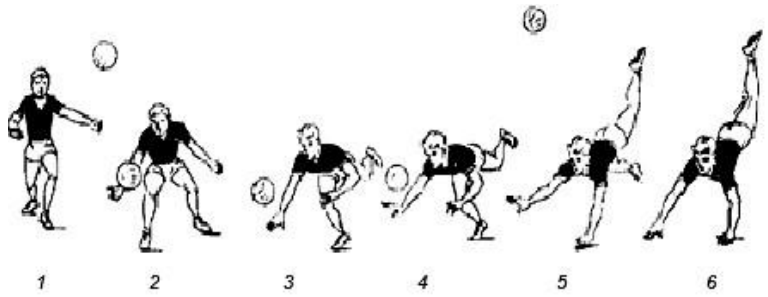


Рисунок 35 – Прием мяча с перекатом на грудь-живот

Контакт с мячом производится либо напряженной вогнутой частью ладони, тыльной стороной, либо кулаком. Смещение правой руки вверх противоположно движению левой, которая смещается вниз для опоры о поверхность площадки.

После контакта с мячом игрок продолжает находиться в безопорном положении. ОЦТ волейболиста смещается вперед-вниз по касательной к поверхности площадки, правая рука опускается, готовясь к приземлению. В результате мягкого сгибания рук в локтевых суставах туловище, прогибаясь в поясничной части позвоночника, опускается до соприкосновения груди и живота с площадкой. Фаза приземления сопровождается скольжением туловища по площадке. Для предотвращения травмы подбородка голова отклоняется вверх назад.

Подача мяча.

Подача **—** технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Кроме того, подача может стать эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Если у новичков подача является лишь средством введения мяча в игру, то для спортсменов высокой квалификации она служит способом атаки.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей.

Структура подачи:

• подбрасывание мяча;

• замах;

• ударное движение;

• фаза последействия (перенос веса тела на впереди стоящую ногу, сопровождающее движение за мячом, приземление).

Техника подачи. В исходном положении волейболист принимает устойчивое положение. Ноги, согнутые в коленных суставах, располагаются на ширине плеч, левая впереди. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45º, левое плечо находится впереди правого, что играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище игрока слегка наклонено вперед, при верхних — расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела волейболиста проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони, правая рука готовится к замаху (рис. 36).

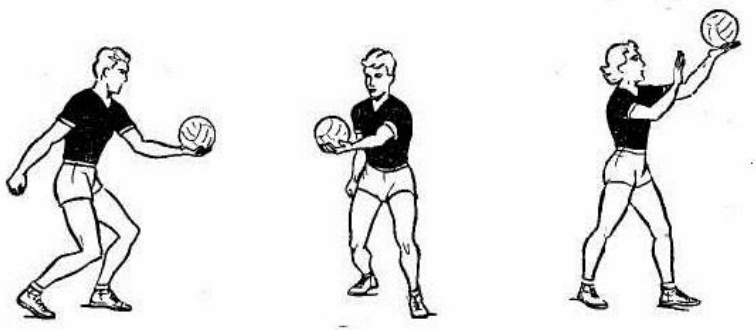


Рисунок 36 – Исходное положение при подаче

Замах осуществляется рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом отводится правое плечо, разворачиваясь наружу. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на сзади стоящую ногу — проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Затем следует небольшая пауза, связанная с полетом мяча после подбрасывания (рис. 37).

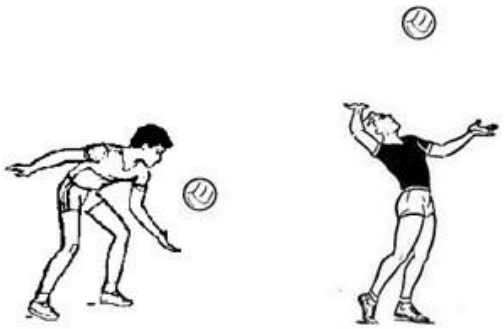


Рисунок 37 – Замах

В основной фазе выполняется встречное *ударное движение* по мячу, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включаются ноги, разгибаясь в коленных суставах, поднимая тело волейболиста вверх, несколько продвигая его вперед и совместно с движением поворота создавая начальную скорость движения бьющей руки. Затем маховым движением правая рука выводится к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносится на впереди стоящую ногу — проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры (рис. 38).

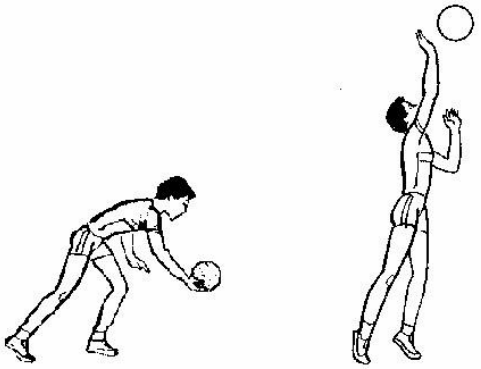


Рисунок 38 – Ударное движение

Удар по мячу наносят напряженной кистью. Пальцы обхватывают мяч и удерживают его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг (рис.39).

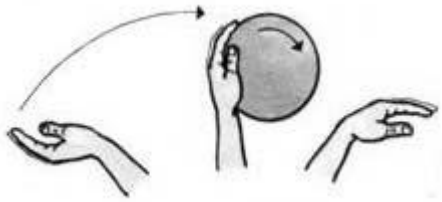


Рисунок 39 – Контакт с мячом

Значительная часть ошибок в технике приходится на *фазу подбрасывания мяча*, так как именно она во многом определяет последующее ударное движение.

Требования к технике подбрасывания мяча:

• траектория движения мяча снизу-вверх должна быть ближе к вертикальной (кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре);

• подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости.

Варианты сочетания подбрасывания, замаха и ударного движения:

• подбрасывание мяча — замах — ударное движение (характерны для начинающих игроков и не являются оптимальными);

• предварительный замах — подбрасывание мяча — ударное движение (характерны для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач);

• одновременное подбрасывание мяча и замах — ударное движение (сложнее в координационном отношении, но более совершенны по своей организации).

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи, ноги при этом выпрямляются. В целях контроля за направлением полета мяча используется следующий прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть ударной руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию.

В заключительной фазе выполняется опускание рук, шаг на площадку, приземление (в зависимости от способа подачи).

Техника нижней прямой подачи. Исходное положение — лицом к сетке, ноги согнутые в коленных суставах на ширине плеч, левая стопа впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, взгляд направлен на противоположную площадку. Правая рука отводится для замаха назад, тяжесть тела переносит на сзади стоящую ногу, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх мяч подбрасывается на 0,4–0,6 м. Удар по мячу осуществляется маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне бедра и наносится по мячу снизу-сзади (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище несколько разворачивается влево (рис. 40).

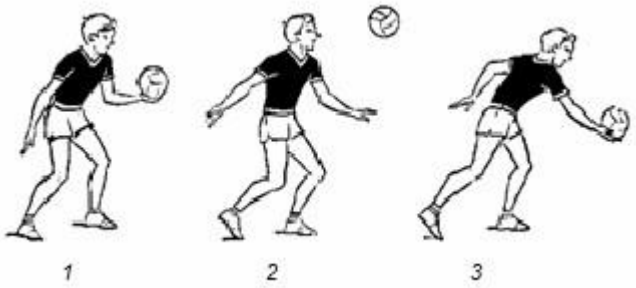


Рисунок 40 – Нижняя прямая подача

Техника нижней боковой подачи. Исходное положение — левым боком к сетке (правши), ноги согнутые в коленных суставах на ширине плеч,

левая стопа впереди, мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, взгляд направлен на противоположную площадку. Замах осуществляется в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45º, правое плечо при этом отводится назад и опускается.

Удар по мячу наносится ниже оси плечевого сустава маховым движением правой руки сзади-вправо-вперед на уровне пояса кистью снизу-сбоку. После удара осуществляется сопровождающее движение, рука вытягивается в направлении подачи и фиксируется ее в таком положении (рис. 41).

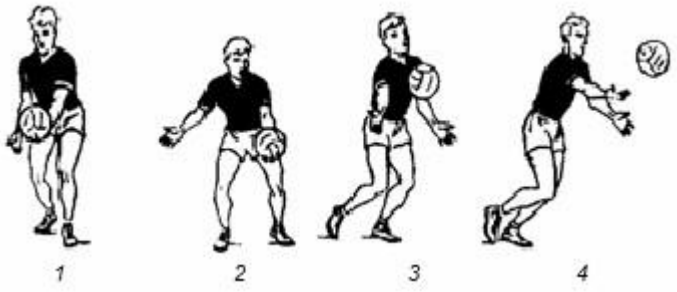


Рисунок 41 – Нижняя боковая подача

Техника верхней прямой подачи. Исходное положение — лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правая рука игрока отводится для замаха назад за голову (угол сгибания в локтевом суставе должен быть не менее 90º), локоть направлен в сторону-вверх, вес тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, мяч на ладони левой руки, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх мяч подбрасывается перед собой на 0,6–0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу, туловище незначительно сгибается. Выпрямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), производится удар по мячу, после удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз, туловище сгибается и разворачивается влево. Удар выполняется сзади-снизу, чтобы мяч двигался вперед-вверх (рис. 42).

Техника верхней боковой подачи. Исходное положение — то же, что и в нижней боковой подаче. Мяч набрасывается на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой (немного впереди). Бьющая (правая) рука выполняет замах вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. Удар по мячу наносится выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. В ударном движении правая рука махом выносится по дуге сзади-вверх, при этом правое плечо поднимается, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, удар выполняется кистью несколько впереди сзади снизу так, чтобы мяч двигался вперед-вверх (рис. 43).

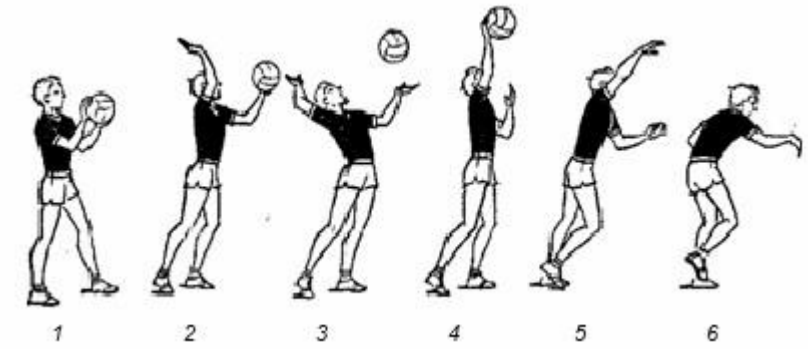


Рисунок 42 – Верхняя прямая подача

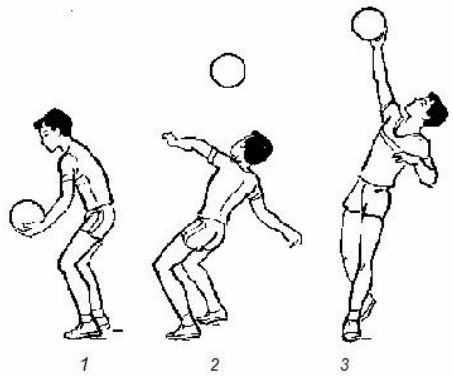


Рисунок 43 – Верхняя боковая подача

Техника верхней прямой подачи в прыжке с разбега. В исходном положении игрок находится в 3–5 м от лицевой линии в основной стойке, мяч удерживается двумя руками чуть ниже пояса. Подбросив мяч вверх-вперед на высоту 3–5 м, выполняется разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе, при этом разбег может быть одношажным или двухшажным. Удар по мячу в фазе взлета наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (аналогично ударному движению в нападающем ударе). После удара выполняется приземление на согнутые ноги (рис. 44).

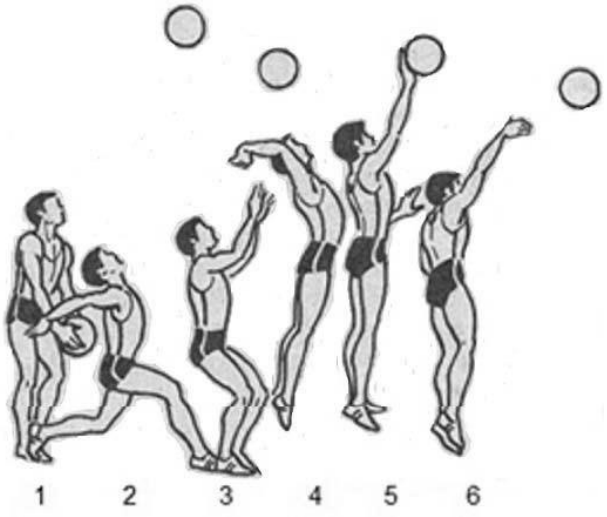


Рисунок 44 – Подача в прыжке

Особенности техники подач с тактической направленностью (на примере верхней прямой подачи.)

Несильная, укороченная подача:

• небольшая высота подбрасывания мяча (30–40 см);

• укороченная амплитуда замаха, предварительный замах;

• незначительное сгибание правой, опорной ноги;

• небольшое отклонение туловища назад;

• ударное движение производится главным образом за счет движения правой руки, без активного участия туловища и ног;

• сопровождающее движение руки за мячом почти отсутствует, туловище остается в вертикальном положении.

Точная (целенаправленная) подача:

• укороченная амплитуда замаха, предварительный замах;

• небольшое отклонение туловища назад;

• увеличение длины пути руки при переносе веса тела в ударном движении;

• направляющая работа кистью (кисть во время удара занимает постоянное положение);

• сопровождающее движение кистью за мячом. *Силовая, скоростная подача:*

• высота подбрасывания мяча до 1–1,5 м;

• увеличение амплитудных показателей замаха;

• активное ударное движение по мячу, вкладывание в удар массы туловища, с последовательным включением основных групп мышц;

• постепенное и плавное наращивание скорости движения руки, к моменту удара скорость максимальная;

• кисть и предплечье обгоняют плечо в послеударном движении

(как при нападающем ударе);

• удар осуществляется внутренней частью плотно сжатой ладони, которая накрывает мяч несколько сверху;

• после удара туловище и рука (в результате больших усилий) по инерции смещаются вперед-вниз. *Планирующая подача:*

• небольшая высота подбрасывания мяча без вращения (30–40 см);

• незначительная амплитуда замаха (для обеспечения точного попадания);

• ударное движение быстрое, плоской и напряженной кистью;

• отсутствие сопровождающего движения (в момент удара движение руки резко тормозится), минимальный по времени контакт кисти с мячом;

• взгляд концентрируется на мяче.

Нападающий удар.

Нападающий удар — технический прием, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. В современном волейболе данный технический элемент является основным средством нападения, позволяющим выиграть очко и право на подачу.

Нападающий удар в волейболе является наиболее сложным по структуре техническим элементом. Кроме того, для его выполнения необходимо обладать высоким уровнем физической подготовленности, а также уметь совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задачам действий*: разбег, выбор места отталкивания, выпрыгивание с замахом для удара по летящему мячу в наивысшей точке прыжка, приземление*. Все эти действия проводятся в пределах 1–3 сек, зачастую условия выполнения нападающего удара меняются (несвоевременный выход связующего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), поэтому полноценное овладение этим техническим приемом занимает длительное время.

Требования для овладения техникой нападающего удара:

• быстрая реакция;
• высокая скорость перемещений;
• высокий прыжок;
• высокий уровень координации движений.

Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара — ***прямой нападающий удар «по ходу»***, при котором направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Определив возможное направление и скорость полета мяча, волейболист, постепенно ускоряясь, перемещается к месту отталкивания. Во время последнего шага разбега руки отводятся вниз назад, далее следует наскок на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземление на параллельно поставленные стопы. Маховым движением рук вперед-вверх и разгибанием ног выполняется выпрыгивание. Левая рука после махового движения задерживается на уровне плеч, правая осуществляя замах, сгибается в локтевом суставе, локоть отводится назад, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленных суставах. Кисть не должна заноситься за голову, а быть над плечом. Удар по мячу осуществляется последовательным сгибанием туловища и разгибанием правой руки, левая рука опускается вниз, ноги разгибаются. Во время ударного движения рука полностью выпрямляется вверх-вперед, сопровождая мяч, расслабленная кисть накладывается сзади-сверху и опускается вниз. Волейболист приземляется на полусогнутые ноги (рис. 45).

Структура нападающего удара:

• разбег;
• отталкивание;

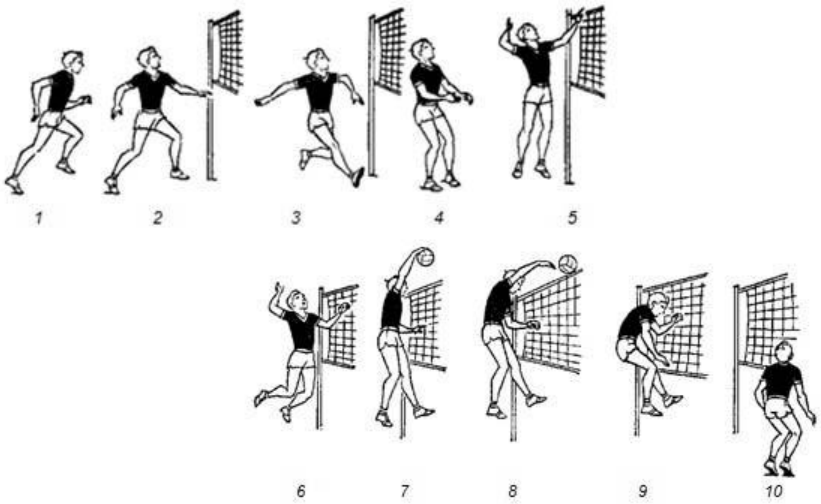


Рисунок 45 – Прямой нападающий удар

Начало разбега зависит от расположения нападающего и связующего игроков, а также от траектории и скорости полета мяча. Ориентировочно обусловлено: если передача выполнена по средней траектории, то при расстоянии между игроками 3–5 м выходить к мячу следует в момент передачи, если расстояние 2–3 м — до передачи, 6–8 метров — после передачи (рис. 46).

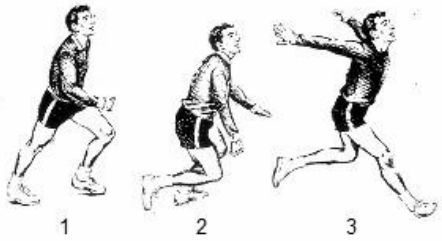


Рисунок 46 – Выход к мячу

Волейболист корректирует свои действия по отношению к летящему мячу, как при разбеге, так и при отталкивании: при высокой траектории передачи — в начале разбега, при короткой и «прострельной» передаче — в конце.

Ритм разбега также зависит от скорости и траектории полета мяча во время второй передачи. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за тот же отрезок времени волейболист кроме этого корректирует скорость своего перемещения. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста (рис. 47).

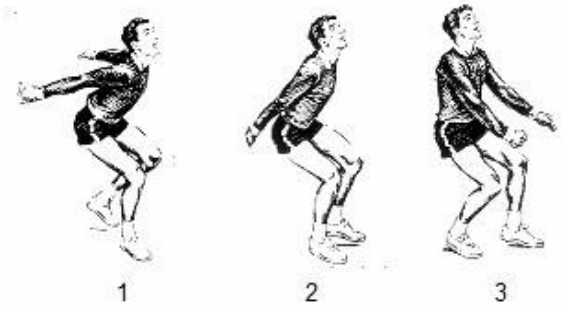


Рисунок 47 – Напрыгивание

Зависимость скорости разбега и прыжка от качества передач еще в большей мере проявляется при выполнении нападающего удара с коротких и прострельных передач. Отталкивание от опоры в этих случаях совпадает с моментом касания рук связующего игрока с мячом. Исключение составляет нападающий удар по мячу, находящемуся на восходящей ветви траектории полета, когда отталкивание опережает начало второй передачи.

При напрыгивании стопу выставленной вперед ноги ставят с пятки (*стопорящий шаг*), что позволяет увеличить высоту прыжка и препятствует чрезмерному продвижению вперед после толчка, при этом перед отталкиванием стопы расположены параллельно.

От быстроты и согласованности выполнения движений при напрыгивании (мах руками вниз-назад, приставление левой (правой) ноги, мах руками вперед-вверх с одновременным отталкиванием от опоры) зависит высота прыжка, создающая предпосылки для успешного выполнения нападающего удара (рис. 48).

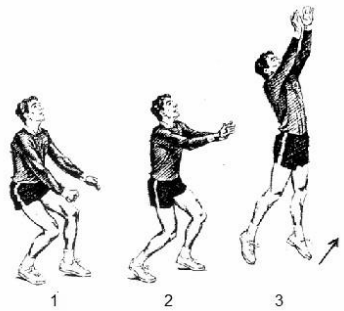


Рисунок 48 – Выполнение нападающего удара

Техника контакта с мячом состоит из двух микрофаз — замах и ударное движение.

Замах выполняется сразу после отталкивания от опоры. В это время левая рука, незначительно сгибаясь в локтевом суставе, отводится вниз, а правая движется вверх. При дальнейшем поднимании ОЦТ игрока вверх правое плечо отводится назад, ноги сгибаются в коленных суставах, а туловище прогибается в поясничной части позвоночника (рис. 49).

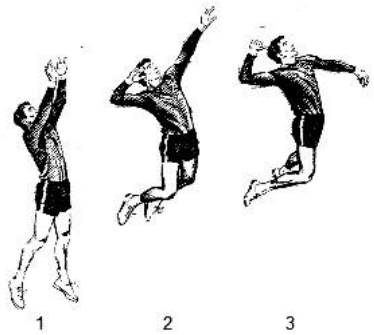


Рисунок 49 – Замах

Все эти движения создают необходимые условия для натяжения больших мышечных групп груди и живота, мощное сокращение которых способствует значительной концентрации усилий в момент *удара по мячу*. Положение игрока перед ударом иногда называют положением «натянутого лука», мышцы туловища волейболиста в этот момент безопорной фазы имеют большие потенциальные возможности для энергичного сокращения при ударе по мячу.

Удар по мячу осуществляется за счет быстрого и последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Такая структура движений особенно необходима при ударах по мячу, летящему над сеткой (рис. 50).

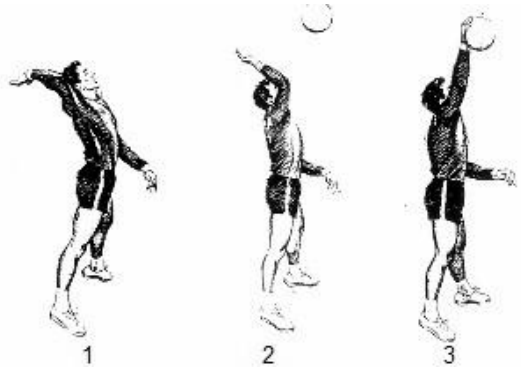


Рисунок 50 – Ударное движение

При ударах по мячу, находящемуся далеко от сетки, сила удара увеличивается за счет большой амплитуды ударного движения и «жесткости» соприкосновения руки с мячом. Увеличение амплитуды обеспечивается более значительным сгибанием руки в локтевом суставе при замахе, а жесткость соприкосновения руки с мячом — напряжением пястной и запястной частей кисти.

Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма

разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Современными исследованиями установлено, что наибольшая точность полета мяча при нападающем ударе, достигается при угле 160–170° между рукой и туловищем, то есть когда мяч несколько впереди игрока.

Высота прыжка в значительной степени обусловлена *«взрывным»* характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы будет максимальной.

Существенное значение для высоты прыжка имеет положение стоп при отталкивании. Наиболее рациональным является естественное для игрока параллельное положение стоп или небольшой разворот наружу. Незначительный поворот стоп носками вовнутрь не оказывает существенного влияния на высоту прыжка у опытных спортсменов благодаря большой помехоустойчивости техники. Однако у волейболистов более низкой квалификации такое положение стоп понижает высоту прыжка в среднем на 2–3 см.

Кроме того, высота прыжка зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног (менее 120º) способствует увеличению пути «разгона» ОЦТ, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах (130–140°) увеличивает мощность усилий при отталкивании, но уменьшает путь ОЦТ. Поэтому при большой силе мышц нижних конечностей выгодно сгибать ноги в коленных суставах в пределах 100–115°. При относительно небольшой силе ног и преобладании в движениях скоростного компонента (у юных волейболистов) целесообразно выполнять прыжок с углом сгибания ног в коленных суставах 120–130°.

Если прыжок выполняется с места, целесообразно согнуть ноги в коленных суставах до 80–90°. Это объясняется тем, что в данном режиме работы (при отсутствии большой ударной нагрузки в фазе амортизации) мышцы нижних конечностей не смогут проявить максимальную силу, и поэтому для увеличения высоты прыжка следует значительно увеличить путь перемещения ОЦТ.

После удара по мячу (заключительная фаза) тело игрока по дуге опускается вперед-вниз. Волейболист приземляется в 1–1,5 м от места отталкивания на согнутые в коленных суставах ноги, туловище игрока несколько наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, находятся на уровне пояса (рис. 51).

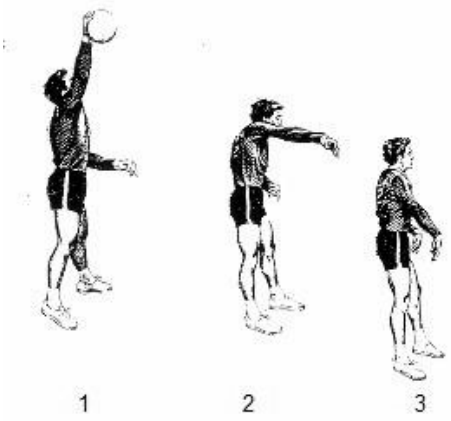


Рисунок 51 – Приземление

Особенности техники прямого нападающего удара с переводом влево. Удар выполняется со средней (по высоте) передачи. Техника разбега и выталкивания от опоры не отличается от техники выполнения прямого нападающего удара. В фазе замаха волейболист всеми своими движениями показывает, что удар будет производиться *по ходу* разбега. В этом и заключается мастерство нападающего, то есть умение в последний момент резким движением предплечья и особенно кисти перевести мяч влево, мимо рук блокирующего. Эффективность перевода во многом зависит еще и от умения волейболиста произвести удар по мячу в наивысшей точке. При этом кисть соприкасается с правой боковой поверхностью мяча. Удар по мячу осуществляется пястной частью кисти, благодаря чему уменьшается «жесткость» удара, но увеличивается путь направляющего действия ударного движения. После удара правая (бьющая) рука смещается по дуге вниз-влево (рис. 52).

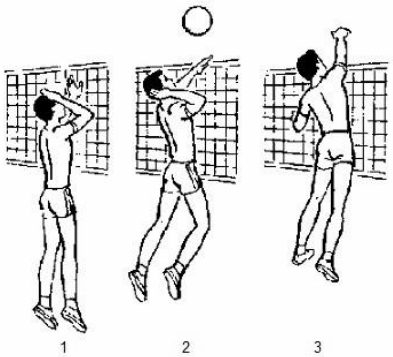


Рисунок 52 –Прямой нападающий удар с переводом влево

Особенности техники прямого нападающего удара с переводом вправо. При выполнении данного удара волейболист, отталкиваясь от опоры, поворачивает туловище влево. В фазе ударного движения разворачивая руку несколько кнаружи, резким движением кисти в этом же направлении мяч переводится вправо. Туловище при ударе подается несколько вперед и влево (в результате закручивания, полученного при отталкивании от опоры), что способствует увеличению его силы. Кисть ударяет по верхней левой стороне мяча (рис. 53).

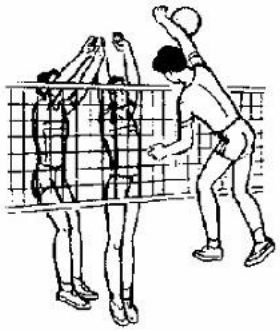


Рисунок 53 –Прямой нападающий удар с переводом вправо

Угол перевода мяча в горизонтальной плоскости увеличивается при смещении точки приложения усилия к мячу несколько вниз. Однако такое смещение направления ударного усилия уменьшает угол атаки в вертикальной плоскости, и мяч может быть направлен за пределы поля. Поэтому техническое мастерство нападающего заключается и в умении точно произвести удар по мячу.

Особенности техники медленных (обманных) ударов. Данный технический прием используется в случаях, когда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используется *прямой медленный удар по ходу*. Все подготовительные действия выполняются, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманных ударах мимо блока используют также медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Особенности техники бокового нападающего удара. Разбег выполняется аналогично прямому нападающему удару. Фаза отталкивания характерна тем, что стопы располагаются параллельно сетке. Левая рука волейболиста выполняет маховое движение с более широкой амплитудой, чем при прямом нападающем ударе, при этом выпрямляясь не на уровне головы, а значительно выше. Увеличение амплитуды махового движения левой руки здесь является необходимым, так как маховое движение правой руки весьма ограничено и заканчивается смещением ее до уровня пояса, то есть значительно ниже, чем при прямом нападающем ударе.

В момент прекращения смещения левой руки вперед-вверх правая рука, согнутая в локтевом суставе, выпрямляется, и отводится в сторону и несколько вниз одновременно со смещением левой руки по дуге вниз. В этом положении безопорной фазы в результате отведения правого плеча и руки, а также сгибания ног в коленных суставах мышцы передней поверхности туловища растягиваются, подготавливаясь к непосредственному контакту с мячом.

Ударное движение начинается энергичным баллистическим движением правой руки по дуге через сторону вверх с одновременным поворотом правого плеча и всего туловища вправо, а также разгибанием ног в коленных суставах. Левая рука, продолжая смещаться вниз, сгибается в локтевом суставе. В момент удара мышцы левой части туловища резко сокращаются, в результате чего создаются условия для мощного наращивания усилий в ударном движении (рис. 54).

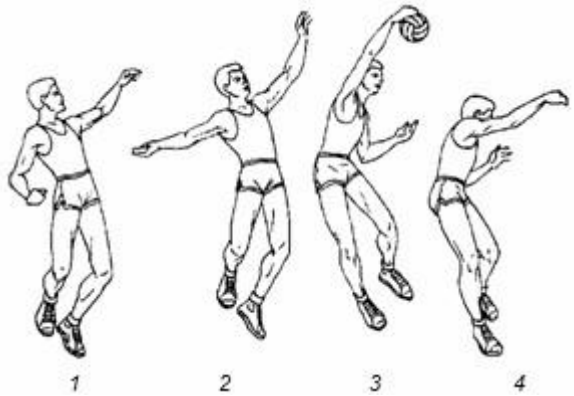


Рисунок 54 –Боковой нападающий удар

В противоположность прямому нападающему удару, удар по мячу производится не перед собой, а над вертикальной осью туловища. Угол между плечом и вертикальной осью туловища при этом составляет приблизительно 170°. Ладонная поверхность кисти, так же как и при других разновидностях удара, обгоняет предплечье и накрывает мяч несколько сверху.

Приемы, повышающие эффективность нападающих ударов:

- опускание подбородка (позволяет использовать эффект шейнотонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока);
- выдох во время удара (способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания).

В современном волейболе разнообразие нападающих ударов является непременным условием для организации эффективной тактической борьбы с организованным блоком противника.

Блокирование.

Блокирование (блок) — это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным техническим приемом защитных действий. Блок, выполненный одним игроком, называется *индивидуальным*, двумя или тремя игроками — *групповым*. Их называют также одиночный, двойной и тройной.

Кроме того, блок может быть *неподвижным и подвижным* (руки, вынесенные над сеткой, перемещают вправо или влево в зависимости от направления полета мяча). Индивидуальное и групповое блокирование по характеру защитных действий разделяют на*зонное* и *ловящее*. Зонное (блокирование определенной зоны площадки) предпочтительно для команд, имеющих рослых игроков, отличающихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить равновысокий и плотный блок. Ловящее (блокирование непосредственно мяча) применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования, и выполняется точно против направления нападающего удара.

Техника индивидуального блокирования ударов с обычных (высоких) передач. В положении готовности ноги блокирующего на ширине плеч, несколько согнутые в коленных суставах, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке, игрок следит за действиями соперников (рис. 55).

Как только определилось предполагаемое место атаки, волейболист при необходимости перемещается и принимает исходное положение — ноги сгибает до полуприседа, взгляд переводит на мяч (рис. 56).

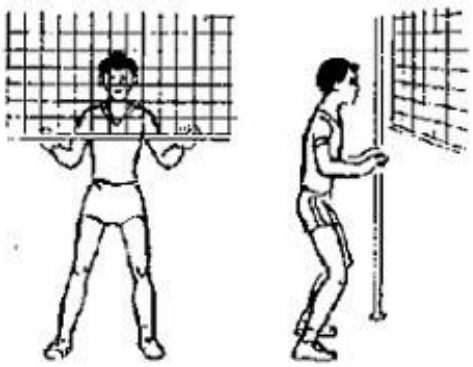


Рисунок 55 –Стойка блокирующего

Рисунок 56 –Исходное положение блокирующего

Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук, выполненным чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории), блокирующий

выпрыгивает вверх, выносит вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляя их (рис. 57). Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук разведены, кисти напряжены и расположены над сеткой (несколько перенесены на сторону соперника). Находясь в прыжке, блокирующий следит за действиями нападающего и одновременно контролирует мяч. В момент постановки блока он незначительно сгибает туловище в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены. В заключительной фазе блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги (рис. 58).

Рисунок 57 –Вынос рук

Рисунок 58 –Приземление

Структура блокирования:

• перемещение к месту блокирования;
• отталкивание;
• вынос рук к мячу;
• контакт рук с мячом;
• приземление.

Сразу после перехода мяча на сторону противника блокирующий готовится к последующим действиям (передвижению по площадке или выходу в исходное положение), внимание сконцентрировано на траекториях полета мяча и действиях игроков, выполняющих прием и вторую передачу.

Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, волейболист перемещается в зону атаки и только тогда принимает

исходное положение, создавая оптимальные условия для выполнения блокирования. На расстояние до 2 м перемещаются *скачком* (рис. 59), 2–3 м — *приставными шагами* (рис. 60), более 3 м — *бегом* (рис. 61). Последний шаг выполняется как *напрыгивающий и стопорящий*, стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы. После перемещения бегом предварительно поворачиваются к сетке, а затем выполняют стопорящее движение, приставляя вторую ногу на ширине плеч.

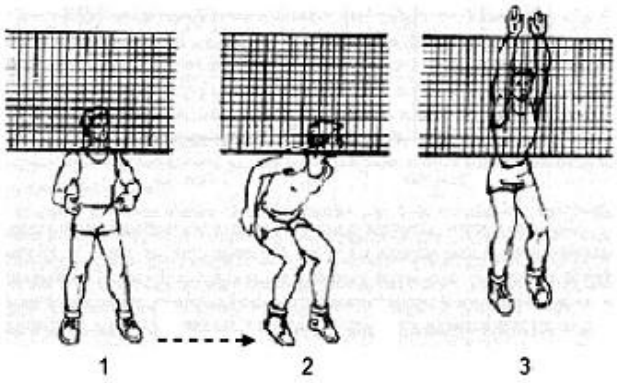


Рисунок 59 –Перемещение блокирующего скачком

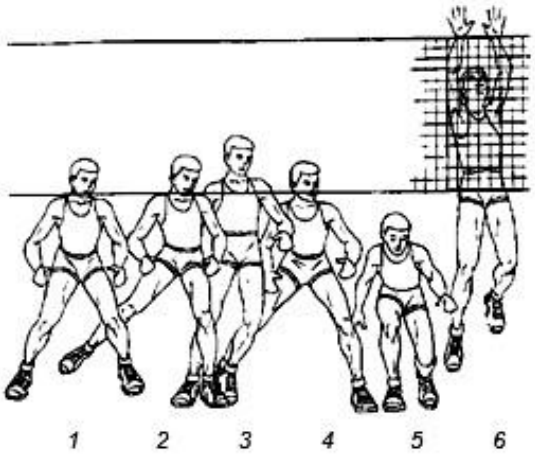


Рисунок 60 –Перемещение блокирующего приставными шагами

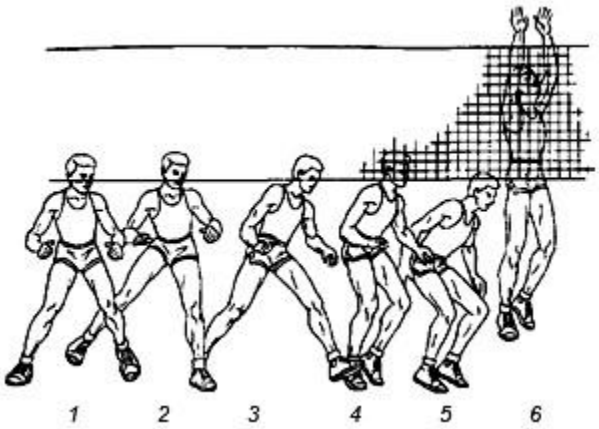


Рисунок 61 –Перемещение блокирующего бегом

Отталкивание от опоры необходимо точно соотнести по времени с действиями нападающего. Выпрыгнув преждевременно, в момент удара блокирующий будет находиться в фазе приземления, и мяч коснется только

кончиков его пальцев, а выпрыгнув слишком поздно, нападающий может произвести удар до момента выноса рук блокирующего над сеткой. В данном случае необходимо оттолкнуться от опоры в момент, когда нападающий уже находится в безопорной фазе. Это объясняется тем, что путь движения ОЦТ блокирующего короче, чем нападающего. При выполнении отталкивания место выбирают таким образом, чтобы блокирующий располагался на воображаемой линии разбега нападающего игрока.

Движение во время выпрыгивания начинают руки. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук, выполненным чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории), блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, при этом необходима задержка махового движения руками в момент, когда плечо находится в горизонтальном положении.

Находясь в безопорной фазе необходимо продолжать следить за действиями нападающего и одновременно контролировать мяч. Приняв окончательное решение, руки нужно сместить в направлении предполагаемого полета мяча. Пальцы параллельно выпрямленных вверх-вперед рук разведены, кисти оптимально напряжены и расположены над сеткой (несколько перенесены на сторону соперников). При блоке у края сетки ладонь крайней руки развернута под углом для блокирования ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибаются в локтевых суставах и двигаются вперед-вверх. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед-вниз. При контакте с мячом кисти амортизируют удар и направляют его вперед-вниз, на сторону противника, туловище незначительно сгибается в тазобедренных суставах, ноги выпрямляются. В заключительной фазе волейболист поднимает кисти вверх, опускает руки так, чтобы не задеть сетку и приземляется на согнутые ноги (рис. 62).

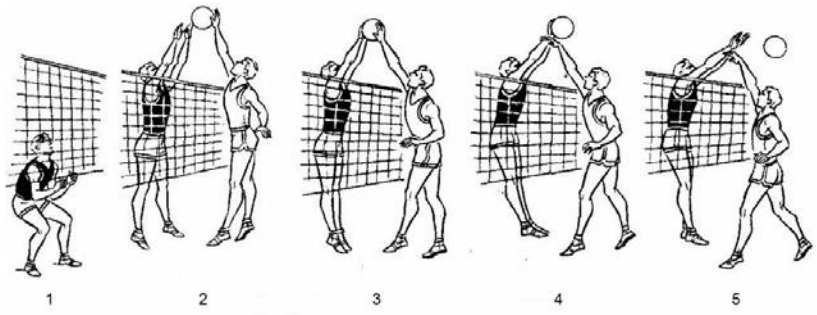


Рисунок 62 –Одиночное блокирование

Техника индивидуального блокирования ударов, выполняемых с коротких и полупростреьных передач, в своей основе является аналогичной описанной выше. Исключение составляет фаза отталкивания от опоры, которая соотносится с началом безопорной фазы нападающего игрока.

Для своевременного ***блокирования нападающих ударов с передач «на взлете» мяча и простреьных передач*** блокирующий должен выпрыгивать одновременно с нападающим и даже раньше.

Особенности техники блокирования высокорослых игроков в том, что нужно высоко выпрыгивать при блокировании и совершать для этого активное маховое движения руками при отталкивании от опоры. Поэтому в исходном положении и при перемещениях руки подняты вверх, что позволяет по кратчайшему пути выставить их над сеткой. При этом спортсмен может поставить повторный блок, быстро перемещаясь вдоль сетки в любую зону площадки. Поэтому высокорослому волейболисту отводится место *центрального (основного)* блокирующего на передней линии.

Техники группового блокирования. Техника блокирования двумя иди тремя игроками предполагает согласованность их действий. С этой целью введено понятие *основного* и *вспомогательного* блокирующих игроков.

Основной блокирующий игрок определяет, какой характер в той или иной ситуации должно носить блокирование — *«зонное»* либо *«ловящее»*.

Функции вспомогательного блокирующего состоят в том, чтобы в последний момент, когда определились действия основного игрока, вплотную поднести свои руки к его рукам. В связи с этим техника выполнения движений в безопорной фазе у вспомогательного игрока несколько изменяется. Это вызвано тем, что вспомогательный блокирующий для предотвращения столкновения с основным игроком вынужден прыгать на некотором расстоянии от него и затем в безопорной фазе, вытягивая руки, подносить их к рукам партнера (рис. 63).

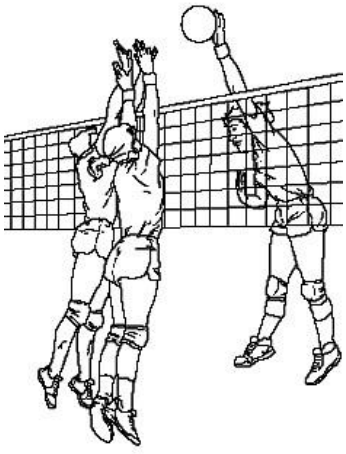


Рисунок 63 – Групповое (двойное) блокирование

Таким же образом выполняется техника блокирования третьим игроком при тройном блоке (рис. 64).

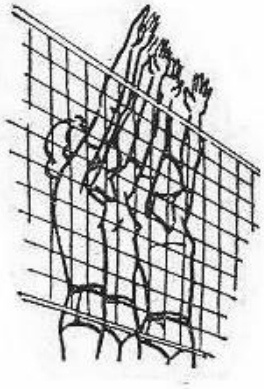


Рисунок 64 –Групповое (тройное) блокирование

Рассматривая технику движения рук, необходимо обратить внимание на то, что перенос рук через сетку дает эффект в тех случаях, когда передача для удара выполняется близко к сетке. При ударах отдаленного от сетки мяча переносить руки на сторону противника не всегда целесообразно, так как, во-первых, мяч может удариться о фаланги пальцев и травмировать их и, во-вторых, попав в тыльную часть кистей рук и, далеко и высоко отскочив, стать недосягаемым для игроков задней линии.

Поэтому техника движения рук блокирующих при ударах с отдаленных передач характеризуется тыльным сгибанием кистей в лучезапястных суставах (рис. 65).

Рисунок 65 –Сгибание кистей при блокировании

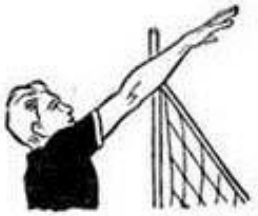


Рисунок 66 –Перенос предплечий через сетку

При ударах с близких к сетке передач переносятся не только кисти рук, но и предплечья (рис. 66). Во время ударного движения кистями рук для увеличения силы отскока выполняется встречное движение к мячу.

3.1.3 Тактическая подготовка

Характеристика тактики.

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий

игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) и их расстановкой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа и связующих игроков — по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (рост, быстрота, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач. Нападающий второго темпа – это универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и т. д.

Тактика нападения.

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Командные тактические действия

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. (Условные обозначения к схемам см. рис. 67). Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих (рис. 68).

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6 (рис. 69).

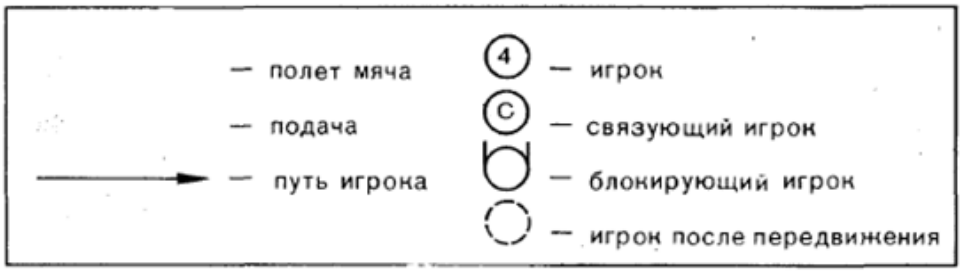


Рисунок 67 – Условные обозначения к схемам

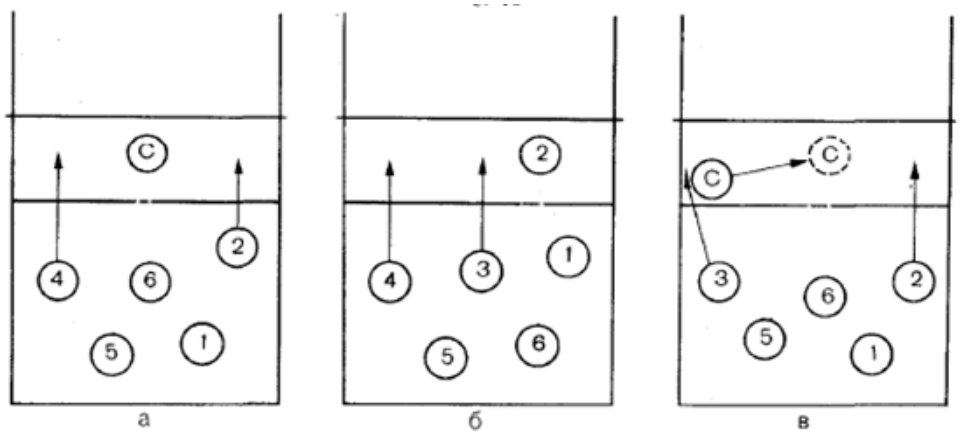


Рисунок 68 – Участие двух нападающих

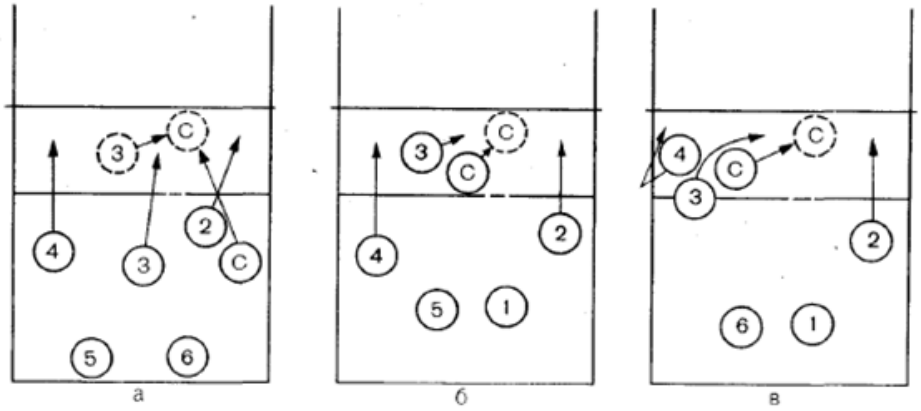


Рисунок 69 – Выход связующего игрока осуществляется с любой из тыловых зон площадки

Нападение с первой передачи или откидки — самый эффективный способ организации завершающих действий (рис. 70).

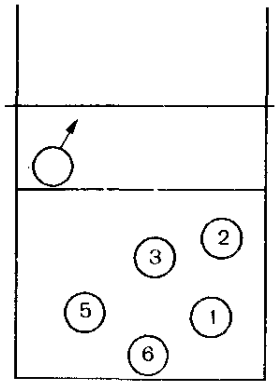


Рисунок 70 – Организация завершающих действий

Однако его применение сопряжено с большой трудностью выполнения приема-передач после сложных подач и атакующих ударов. Поэтому он применяется, как правило, в тех случаях, когда соперник завершает взаимодействия с малой вероятностью выигрыша. Откидка — это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

Групповые тактические действия

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.
2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).
3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.
4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

1. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который передает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3 (см. рис. 68). Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника что именно он будет выполнять атакующий удар.

2. Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3 Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне) по низкой траектории за голову; г) на укороченное расстояние между зонами 3—2. Во всех этих вариантах нападающие игроки будут передвигаться к сетке под определенными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна».

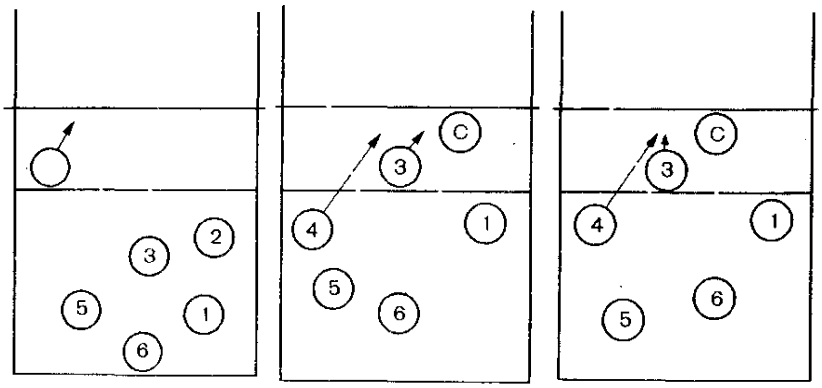


Рисунок 71

Рисунок 72

Рисунок 73

В комбинации «Волна» участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 3 и 4 (рис. 71). Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлете), что зависит от нападающего. Передача следует игроку зоны 4, но не в зону, а между зонами 4 и 3. Имитация удара игроком зоны 3 отвлекает блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 завершать атаку без противодействия блокирующих. По договоренности между

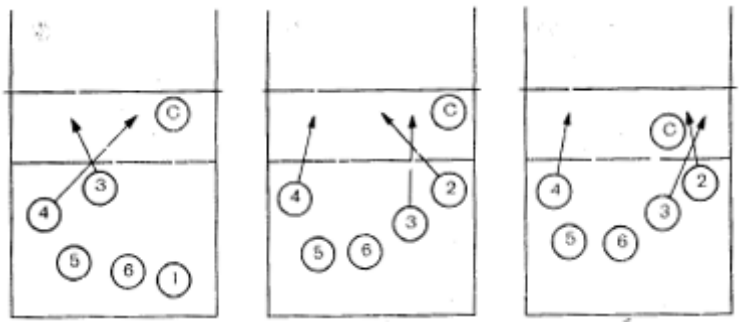
игроками длина передач может варьироваться, что в значительной степени затрудняет действия защиты.

Если прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон» (рис. 72). В этом случае действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3, но на темп позже. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

3. Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со окрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи (рис. 73). Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнера, завершает взаимодействие атакующим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3 (рис. 74, а), а его партнер, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2 (рис. 74, б), а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует соответствующей подготовки.

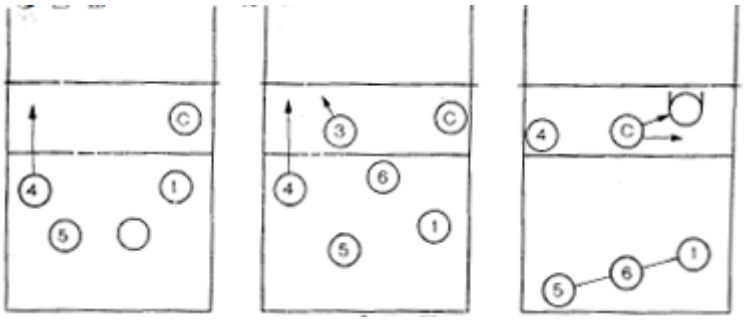


а) б) в)

Рисунок 74

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч приемом подач или нападающих ударов сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Как уже отмечалось, это возможно практически лишь в тех случаях, если соперник не смог завершить свои взаимодействия атакой и вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости

от действии соперника, возможны два варианта атаки: непосредственно с приема-передачи (рис. 75, а) или с откидки (рис. 75, б).



а) б) в)

Рисунок 75

К сожалению, в практике работы с юными волейболистами еще бытует мнение, что применение тактических комбинации является признаком «высокого» уровня подготовки команды и гарантией ее успехов. В результате зачастую комбинация применяется ради комбинации (заучивается механически). Во избежание механического заучивания для реализации тактических комбинаций следует придерживаться двух положений:

1. Основанием тактической комбинации должна служить конкретная игровая ситуация.
2. Комбинация должна соответствовать уровню технико-тактической подготовленности команды.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;

6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

1) чередование подач на силу;

2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;

3) подача на основного нападающего;

4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;

5) подача на связующего, выходящего с задней линии;

6) подача между игроками;

7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

1) выбор способа отбивания мяча через сетку;

2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);

3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;

4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;

5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);

6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);

7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

Тактика защиты.

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

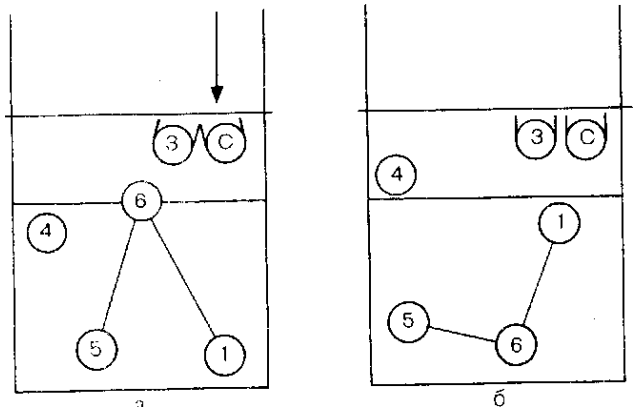
Командные тактические действия

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий. Рассмотрим наиболее типичные из них.

При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию (см. рис. 68, а) используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперником подач по силе;
- возможность подач между игроками;
- возможность подач навстречу выходу связующего.

В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 — атакующим ударом, то одним из вариантов расстановки может быть показанный на рисунке 68, в. При этом, если игрок зоны 3 хорошо владеет приемом подачи, то он может оттянуться и в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6. При выходе связующего игрока из зоны 1 наиболее оптимальной признается расстановка, показанная на рисунке 69, а, а из зоны 6 — на рисунке 69, б. Несколько сложный, но часто встречающийся вариант расстановки команды при выходе связующего из зоны 5 (рис. 69, в). Он особенно оправдывает себя, если команда использует в игре одного связующего (5+1).



а) б)

Рисунок 76

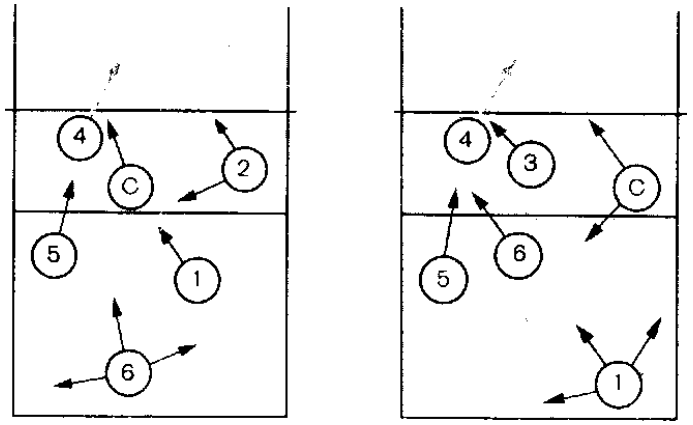
При приеме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию — при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии (рис. 75); уступом вперед — при страховке игроком зоны 6 (рис. 75,а) и уступом назад — при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон (рис. 76, б).

При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар в игре команд новичков. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники

оттягиваются дальше к лицевой линии, и, наоборот, к лицевой линии оттягивается игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники.

В командах высокой квалификации каждая из систем может не только корректироваться в зависимости от особенностей постановки блока и атакующих действии соперника, но и модифицироваться с учетом специализации игроков на блоке и в защитных действиях. В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем: первая — применяется на начальном освоении взаимодействия, вторая — при использовании соперником частых обманных ударов за блок, третья — при мощных атакующих действиях соперника. Отсюда понятно, что эффективность защитных действий обусловливается не достоинствами той или иной системы, а умением команды применять их в зависимости от характера атакующих действий соперника. В этом смысле наиболее оправдывают себя смешанные варианты защиты.

Организация страховки атакующего игрока — один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего является эшелонированное (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.



а) б)

Рисунок 77

Первый (ближний) эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий (рис. 77, а). Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты).

Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным (рис. 77, б). При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается

страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

Групповые тактические действия

Групповые тактические действия — это взаимодействия нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;
- при блокировании ударов с переводом влево в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, крайний блокирующий располагается напротив мяча и приближает руки к среднему;
- при блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую — напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнеров, принимающих подачу, особенно располагающихся у боковых линий площадки. Игроку, слабо принимающему подачу, отводится ограниченный простор действий до возможного предела. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще.

Для обеспечения нормального построения взаимодействий атакующих игроков большую роль играет надежный выход к сетке связующего игрока из тыловых зон. В этом случае имеет место строгая согласованность действий связующего игрока и закрывающего при приеме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и т.д.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников

со страхующими (первый и второй эшелоны страховки); страхующих с блокирующими; защитников с блокирующими; страхующих между собой.

При каждых взаимодействиях функции игроков детализируются и распределяются за конкретными игроками. Задача состоит в том, чтобы, по возможности, исключить все неясности или сомнения. Так, например, для более успешного взаимодействия защитников между собой необходимо четко определить зоны действий игроков с учетом направления атакующих ударов и уровня их мастерства. При этом, если игрок владеет высокой быстротой передвижений и техникой приема в падении, ему отводится больший и ответственный район действий.

Особую роль при согласовании взаимодействий имеет игровая дисциплина. Казалось бы, что стоит игроку выполнить простую на первый взгляд установку учителя: при косом ударе из скоростных передач не покидать преждевременно боковую линию (между зон 2—1; 4—5)? Между тем в каждых 7 случаях из 10 учащиеся забывают об указании и пытаются разрешить задачу, полагаясь на свое понимание игровых ситуаций (как правило, это преждевременный выход вперед), которое приводит к рассогласованию взаимодействий с другими игроками.

Четкость групповых взаимодействий особенно важна в моменты молниеносного протекания игровых ситуаций, например, при страховке нападающего. Здесь первостепенной задачей является определение игрока, который будет ведущим в первом эшелоне страхующих, т.е. ближним к атакующему. Он должен быть определен при всех возможных вариантах атаки соперника. Кроме того, необходимо также четко определить зоны действий и роль других игроков как первого, так и второго эшелона.

Таким образом, строгое определение функций игроков с учетом принятых систем игры и особенностей их подготовленности и действий соперника, а также коррекция сомнительных моментов путем предварительной договоренности между игроками и установок учителя обеспечивают успех групповых взаимодействий.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании.

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего. Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад.

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обусловливается игровым опытом.

При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите. Вот некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:

- передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки;
- передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман;
- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;
- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При страховке атакующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке против организованного блока, следует ожидать почти вертикального отскока мяча. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в 1 м от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При атакующих ударах из передач с заниженной траекторией и удаленных от сетки вероятность отскока в глубину площадки увеличивается. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При зонном (неподвижном) блоке игрок закрывает только одно направление удара — зону площадки. При подвижном блоке он закрывает направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач — одновременно с атакующим, при атаке на взлете — раньше атакующего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должен осуществляться активно.

Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно напротив мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий — вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот, еще будучи в безопорном положении, что позволяет безошибочно контролировать мяч.

Совершенствование технических приемов в волейболе, позволяющих выполнять тактические действия.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно приспособлена к индивидуальным особенностям игрока; его телосложению, уровню физической подготовленности, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться многократными повторениями упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов: дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки неидеальными мячами и т.д.

Посредством повторно–переменного метода игроки могут совершенствоваться в индивидуальных, групповых и командных упражнениях. Для увеличения интенсивности тренировки применяются упражнения с двумя, тремя мячами.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение тактических задач осуществляется посредством технических приемов.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре – при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (нападающий удар – блок, подача – прием, передача – нападающий удар и т.д.)

Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, тренер должен помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать способность понимать над, чем работают спортсмены, почему тренируются так, а не иначе, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии.

Ниже приведены основные комплексы упражнений для совершенствования технических приемов волейбола. При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, можно увеличить количество вариантов данных упражнений.

Совершенствование техники подач.

Подача – одно из средств активного нападения, с помощью которого можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Совершенствование подач может проходить с учетом физической нагрузки и психического напряжения. Известные преимущества дает владение двумя видами подач. При этом одна из них, даже после высокой нагрузки, выполняется уверенно, другая подача – точно в цель.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения:

- сначала точность, потом сила;
- подача из разных зон за лицевой линией;
- в одной серии выполнять 5 – 10 подач;
- выполняемую подачу связывать с приемом подачи.

Примерные упражнения

1. Подачи в зоны площадки.
2. Серия подач через 5с. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки; при разной удаленности.
3. Подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7 – 1 м).
4. И.п. – игрок в зоне подачи спиной к сетке. После подброса мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.
5. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитации приема мяча с падением.
6. Подача на точность после серии приемов мяча в защите.
7. Серия подач на точность после челночного бега.
8. Подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от игрока зоны 3 и снова на подачу.
9. Серия подач на точность – планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).
10. Односторонняя игра (подача одной команды).

Совершенствование техники приема подач.

Прием подач является средством тактической подготовки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенностям расположения игроков на площадке и выбранного стиля игры. Прием подач всегда увязан с атакой и поэтому посылаемый связующему или атакующему игроку мяч должен быть легко обрабатываем, то есть должна быть точная посылка мяча в намеченную точку. Почти все команды используют основной способ приема подач в современной игре – прием мяча снизу двумя руками.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться, расслабить мышцы туловища, принять исходное положение для приема подачи, постоянно

переступая ногами, определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, не дергаться преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу.

Действия каждого игрока должны быть связаны с определенным пространством. Пределы этого пространства должен знать каждый игрок.

При выборе наиболее удачного исходного положения следует иметь в виду, что перемещение бегом вперед быстрее перемещения бегом назад.

Принимающий игрок непременно должен стремиться к приему двумя руками.

Примерные упражнения

1. Подача в стену – прием (расстояние от стены 9 – 12 м).
2. Подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого).
3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке, принимает мяч и направляет в цель.
4. Четверо – пятеро игроков располагаются в шеренге у сетки, лицом к подающим подачи игрокам. Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа.

Вариант: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, который принимает подачу, и тот атакует.

5. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в зону 1 *(вариант: в* любую зону).
6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.
7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию.

Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в парах – смена зон.

8. Прием мяча двумя игроками после кувырка и смены зон (кувырок – прием – смена зон).
9. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После приема рывок до сетки и возвращение на исходную позицию.
10. Прием подач на закрытой сетке (после приема – смена зон).
11. Две пары игроков у сетки в зонах 4 и 2 лицом к сетке. После подброса мяча подающим одна пара спортсменов быстро перемещается в зоны 1 и 5 и принимает подачу.

Вариант: синхронная подача из зон 1 и 5.

12. Игрок (2 – 3 игрока) жонглирует мячом в 6 – 7 м от сетки.

С другой стороны площадки производится подача. Принять подачу.

13. Прием подачи в зоне 5 (6, 1) после пробегания игроком отрезка 12м,

стартуя из зоны 1 другой стороны площадки (пробегание за пределами площадки).

14. Прием подач в расстановке команды.

Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

Примерные упражнения для совершенствования подач и приема подач

1. Два игрока составляют одну команду. Каждый должен подать в своего партнера 20 подач. Его партнер принимает 10 подач в зоне 1 и 10 подач в зоне 5.

Играют на счет, кто победит.

Можно разрешить подающему игроку одну – две ошибки, не более.

2. По одному принимающему игроку в зонах 1, 6, 5 и по два – три игрока на подаче в зоне 1.

Силовая подача в любую зону площадки, после приема которой, один из партнеров должен выполнить передачу для атаки.

Игроки меняются зонами по времени

3. Три игрока составляют одну команду. Два игрока становятся за боковыми линиями площадки лицом друг к другу, а третий посередине между ними, спиной к игроку, владеющему мячом.

Игрок, владеющий мячом, выполняет подачу через всю площадку в партнера, который направляет этот мяч игроку, стоящему в центре площадки, а он нападающим ударом направляет мяч принимавшему подачу игроку и, получив снова от него мяч, пасом через голову направляет мяч выполнявшему подачу игроку.

Смена игроков после серии подач

4. На двух площадках по одному игроку в зонах 1 и 5. По три – четыре игрока с мячами в зонах 1 на подаче.

Задача подающих – выиграть очко или заставить принимающих сделать ошибку. Тот из подающих, кто сумел это сделать, занимает место проигравшего.

5. Две пары игроков на каждой площадке, одна из них стоит в ауте, и группы игроков на подаче с мячами.

Первая пара игроков принимает подачу и, если она это сделала хорошо, то остается принимать следующую подачу. Но если прием подачи был плохой, то партнер своим пасом может исправить ошибку принимающего, если выполнит очень хороший пас для атаки. Если этого не получилось, или пара проиграла очко, то она уступает место другой паре игроков.

Оценивает действия игроков тренер. Право на исправление плохого приема подачи можно дать два раза.

6. Игрок с мячом стоит у стены в трех – четырех метрах от нее. Ударом в пол направить мяч в стенку так, чтобы он отлетел на 3 – 4 метра за голову

игрока, который, переместившись, выполняет прием подачи перед собой. Можно делать упражнение без удара в пол.

7. То же самое, но встать далеко от стенки, метров на 8 – 9, и, направляя несильным ударом мяч в стенку, выйти вперед и принять подачу.

Рекомендуется для отработки перемещений при приеме подачи.

8. Игроки разбиваются на пары. Один из них подает, другой принимает. Принимающие стоят в зонах 1, 6, 5 в колоннах, не мешая друг другу. Подающие в зону 1 стоят в зоне 5, в зону 6 – в зоне 6, в зону 5 – в зоне 1 на другой площадке.

Принимающий игрок стоит в районе лицевой линии. Подающий подает укороченную подачу, которую надо принять точно в зону 2 или 3 по заданию.

9. То же самое, только принимающие стоят на линии нападения, а подающие подают в 9-й метр площадки.

Хорошее упражнение для отработки перемещений при приеме подачи.

Смена игроков после определенного количества подач.

Совершенствование техники передач для нападающего удара.

Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, длине, высоте, скорости) индивидуальным особенностям нападающих игроков и являются важным средством подготовки атаки. Темп атак регулирует связующий игрок.

В практике волейбола, в основном, применяются передачи вперед, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Точность передачи обеспечивается:

- мягкими, гибкими движениями рук, ног (ни на одной стадии движение не затухает);
- мгновенной реакцией на мяч;
- хорошей ориентировкой и поворотом к цели;
- варьированием подвижности рук и ног соответственно дальности, скорости и высоте передачи;
- активным движением пальцев и кистей рук на мяче.

Основу совершенствования второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий:

а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения);

б) упражнения с нападающим игроком (игроками);

в) упражнения с приемом подач, с нападающим игроком (игроками), с блоком.

Примерные упражнения

1. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.

2. То же, но мишень в зоне 2 (передача из зон 4 и 3).

3. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистентом после приема подачи.

4. То же, но передача в мишень из глубины площадки.

5. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (прием мяча не точный).

6. Передачи в мишени на стене с расстояния 3 – 5 м от стены (три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом – 1-я на высоте 5 м, 2-я на высоте 4 м, 3-я на высоте 3 м от пола).

7. То же, но 3 – 4 мишени расположены горизонтально на высоте 3 – 4 м от пола.

8. Передача нападающему игроку в зависимости от скорости и направления разбега (первая передача от игрока зоны 6).

9. То же, но в прыжке после имитации нападающего удара.

10. Передача из зон 2, 3, 4 вперед, назад, боком к сетке, в прыжке в различные зоны с различными траекториями полета мяча (первая передача от игрока зоны 6 или после приема подачи).

11. Игрок зоны 4 бьет мяч в игрока зоны 6 – прием мяча в зону выхода связующего игрока и передача для нападающего удара игроку зоны 2 или 4.

12. Нападающий удар со стороны «А» в зону 1, со стороны «Б» – прием мяча связующим игроком. Игрок зоны 6 бросает мяч в зону выхода – передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на стороне «А» такие же, что на стороне «Б».

13. *Вариант:* связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки.

14. Игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует передачи для атаки в зоны 4 и 2, игроки этих зон несильным ударом направляют мяч через сетку в зоны 1 или 5. Игроки этих зон принимают мяч в зону 6. Все игроки меняются местами.

15. Тренер посылает мяч через сетку игроку зоны 4 (3, 2), который принимает мяч в зону выхода связующего игрока. Связующий выполняет передачу в зону 4 (3, 2) для атаки. После атаки – повторение задания.

16. То же, но с розыгрышем комбинаций в нападении.

17. То же, но против блока.

18. Нападающий удар из зоны 4 стороны «А», пасующий на стороне «Б» ставит блок. После приземления ему набрасывает мяч игрок зоны 4 на 3 м от сетки. Передача на удар, пасующий на стороне «А» ставит блок и т.д.

19. Нападающий удар с собственного подброса со стороны «А». На стороне «Б» – прием мяча на пасующего, который выполняет передачу игроку 6 для атаки. Нападающий игрок стороны «А» ставит блок.

20. Прием подач напасующего между зонами 2 и 3 – розыгрыш комбинаций, после чего тренер набрасывает 2 – 3 мяча на линию нападения, которые пасующий должен принять и занять исходную позицию для выхода из зоны 1.

21. По одному игроку в зонах 4, 2, один пасующий в зоне 3 и три игрока в зоне 6 на площадке «Б». На площадке «А» блокирующий в 3 зоне.

Пас из зоны 6 в зону 3 пасующему, куда идет игрок зоны 6 первым темпом на взлет. Если блокирующий прыгнул в зоне 3, то задача пасующего отдать пас в зоны 4 или 2, игроки которых нападают через сетку. Если блокирующий не прыгнул в зоне 3, тогда надо дать пас в зоне 3 игроку зоны 6, который тоже нападает.

Блокирующий ставит блок на каждую передачу.

Пасующий, нападающие и блокирующие меняются после серии передач.

22. На двух площадках одинаковая по одному игроку в зонах 2 и 4 и по три – четыре игрока в зоне 1.

Передача снизу из зоны 1 в зону 2 (игрок зоны 1 идет после передачи в зону 4), из зоны 2 передача на удар в зону 4 (игрок зоны 2 идет в зону 1), из зоны 4 пасом снизу или легким ударом мяч направляется в зону 1 (игрок зоны 4 идет в зону 2) и т. д. То же, но направление передачи 5 – 4 – 2 – 5, из зоны 5 в зону 4 передача на удар, а из зоны 4 в зону 2 передача в прыжке, желательно с имитацией нападающего удара.

23. По одному игроку в зонах 2 и 4 и три – четыре игрока в 6 зоне. Построение аналогичное по обе стороны сетки.

Передача снизу из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 4 пас на удар, из зоны 4 удар через сетку в зону б на другую сторону площадки, где все повторяется.

24. То же, но направление передачи 6 – 4 – 2.

25. То же, но направление передачи 6 – 3 – 2, игрок зоны 3 пасует за голову.

26. То же, но направление передачи 6 – 3 – 4, игрок зоны 3 пасует за голову.

27. По одному игроку в зоне 2 (4) и три – четыре игрока с мячами в зоне 6 по обе стороны сетки.

Передача из зоны 6 в зону 2 на удар. Если игрок зоны 2 пасует в прыжке, то игрок зоны 6 идет в зону 3 и нападает в зону 5. Если игрок зоны 2 пасует стоя, то игрок зоны 6 идет в зону 2 (т. е. за голову игрока зоны 2) и тоже нападает в зону 5. Смена игроков: нападавший идет пасовать, а пасующий отправляется на другую сторону сетки и становится нападающим.

28. По три – четыре игрока в колоннах в зонах 2 и 4 за линией нападения. Передача из зоны 4 для атаки в зону 2, оттуда передача в зону 3 тоже для атаки, на которую выходит игрок зоны 4 и в прыжке отправляет мяч снова в зону 2 тому же игроку, от которого получил передачу, а тот пасует в зону 4 и т. д. Каждый игрок до смены мест касается мяча дважды.

Смена мест в противоположные колонны. То же в другую сторону.

29. По одному игроку в зонах 3 и 2 и три – четыре игрока в зоне 4. В каждой зоне один мяч.

По сигналу тренера все игроки, у которых мяч, делают высокую передачу над собой так, чтобы к нему успел игрок другой зоны. Перемещение из зоны 4 в зоны 3 и 2. То же в другую сторону.

30. Три – четыре игрока в зоне 2 за линией нападения, один игрок в зоне 4.

Тренер с мячами в зоне 6.

Тренер бросает мяч к сетке, имитируя прием подачи, на который по очереди выходят игроки зоны 2 и выполняют передачу на удар в зону 4. Игрок зоны 4 ловит мяч и передает его тренеру и т. д.

Смена по ходу передачи. То же, но игроки в зоне 4, а передача в зону 2. То же, но игроки в зоне 3, а передача за голову в зоны 2 и 4. После передачи имитация страховки своего нападающего.

31. Два – три игрока в зоне 1 ближе к боковой линии, по одному игроку в зонах 4, 3, 2. Аналогичное построение на другой стороне площадки.

Из зоны 1 передача на удар в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет передачу в прыжке в зону 2 или за голову в зону 4, откуда мяч передачей снизу снова направляется в зону 1. Передачу в прыжке регулярно посылать в зоны 2 и 4.

Игрок, выходящий в зону 3, каждый раз должен пасовать в другую зону и, приземлившись после передачи, обозначить страховку своего нападающего.

32. Один игрок в зоне 3 с мячом, три – четыре игрока в зоне 2 (4) за линией нападения.

Пас из зоны 3 в зону 2 (4) для удара, на который выходит в порядке очередности один из игроков зоны 2 (4) и делает передачу в прыжке снова игроку зоны 3 и т. д.

33. По одному игроку в зонах 4 и 2, три – четыре игрока в зоне 3 за линией атаки. Аналогичное построение по другую сторону сетки.

Передача из зоны 4 в зону 3, на которую выходит игрок зоны 3 и выполняет передачу за голову в зону 2, оттуда передача в зону 4 и т.д.

Смена игроков только в колонне зоны 3 между собой.

34. У пары игроков два мяча:

а) пасуют друг другу только сверху одновременно два мяча,

б) пасуют друг другу только снизу,

в) игрок, стоящий на лицевой линии, пасует только снизу; игрок, стоящий у сетки, – только сверху.

35. У пары игроков один мяч.

Дать передачу партнеру, после чего быстро выполнить один из видов падений, встать и снова передача мячом, полученным от партнера.

36. У каждого игрока, стоящего у стены, мяч.

Передача в стену, сесть на пол, снова передача, быстро встать и снова передача в стенку и т. д. Можно добавить один из видов падений.

37. У каждого игрока, находящегося в низком приседе у стены, мяч.

Передачи мяча сверху в стенку в такой стойке на время (20 – 30 сек.). При отсутствии стенки – ударами в пол, но это делать легче, поэтому продолжительность упражнения надо увеличить.

38. Команда делится на две равные группы и становится в зоны 1 (5). У каждого мяч. Расстановка одинаковая по обе стороны сетки.

Ударом в пол направить мяч к сетке в зону 2 (4), догнать его, способом снизу подбить над собой и сделать передачу в зону 4 (2), переместиться за мячом и постараться его поймать. Можно добавить игрока без мяча в зону 4 (2), который легким атакующим ударом направляет мяч в зону 6, куда вышел игрок, сделавший передачу из зоны 2 (4), обозначая страховку своего нападающего. Можно выполнять передачу в прыжке, можно исключить прием снизу в зоне 2 (4).

Можно мяч направлять к сетке не ударом в пол, а передачей снизу.

39. Команда делится на две группы и становится в зоны 6 по обе стороны сетки, у каждого мяч.

Ударом в пол направить мяч к сетке в зону 3, догнать его, передача снизу над собой и передача за голову в зону 2 или 4. Все усложнения – из предыдущего упражнения.

40. Игроки стоят в зоне 1 (5) метрах в 7 – 8 от сетки, ближе к боковой линии, у каждого мяч.

Подбросить невысоко мяч в зону 2 (4) и после его отскока от пола передача в зону 4 (2).

3.1.4 Совершенствование технических действий

Совершенствование техники нападающего удара.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок в зависимости от направления, скорости и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или неэффективной атаке.

Разновидности нападающего удара: прямой, с переводом рукой по ходу, с поворотом туловища, обманный и др. Совершенствование техники нападающих ударов идет в основном по трем направлениям: первое связано с дальнейшим совершенствованием прыгучести; второе – с развитием динамической баллистической силы (необходимо для ударов); третье – с совершенствованием ритмичности движений и их координацией.

Сопряженное воздействие на все эти компоненты нападающего удара в значительной мере оказывают упражнения, предназначенные для выполнения собственно нападающих ударов.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

а) нападающие удары со всех видов передач по цели;

б) нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон;

в) нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон;

г) нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Примерные упражнения

1. Нападающий удар через сетку по цели с собственного подбрасывания.
2. Нападающий удар по цели с краев сетки с передачи игрока зоны 3.
3. То же, но с передач игрока из зон 2 и 4.
4. То же, но нападающий игрок отталкивается от подкидного мостика.
5. Нападающий удар с неожиданных (для атакующего игрока) вторых передач из зон 2, 3, 4.
6. Поочередные нападающие удары одним спортсменом в зонах 4, 3, 2, 3, 4 с различных передач.
7. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 – перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т.д.
8. Нападающие удары с низких передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
9. Нападающие удары со всех видов передач в зоны, свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1 – 2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).
10. Нападающие удары со второй передачи игрока зоны 3 (2, 4) против одиночного блока в незащищенную зону площадки (задание блокирующему игроку: закрыть блоком определенную зону площадки).
11. Нападающие удары от блока в аут (первая передача из глубины площадки).
12. Нападающие удары против одиночного блока с низких вторых передач перед связующим игроком из-за его спины (первая передача из глубины площадки).
13. Нападающие удары с краев сетки со вторых передач из зон 2, 4 против группового блока (от блока в аут, в незащищенную зону площадки, обманные удары).
14. То же, но один блокирующий игрок эпизодически выполняет прыжок на блок и не выполняет (*вариант*: один низкорослый блокирующий

в момент разбега нападающего игрока меняется местами с высокорослым блокирующим).

Задание нападающему игроку: удар в уязвимое место на блоке.

15. Нападающие удары с краев сетки из зон 4 и 2 со второй передачи игрока зон 2 и 4 против одиночного блока и страхующего игрока (страховки нет – обманный удар, страховка есть – удар по задней линии).

16. То же, но 2 защитника и удар или обман в незащищенное место площадки.

17. То же, но с групповым блоком.

18. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели).

19. То же, но с одиночным блоком.

20. То же, но с групповым блоком.

21. То же, но с одиночным блоком и страхующим игроком.

22. То же, но с групповым блоком и двумя защитниками.

23. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

24. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.

25. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком:

– со всех видов передач по цели;

– против одиночного и группового блока;

– против блока и защитников.

26. Нападающие удары с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).

27. Нападающие удары первым и вторым темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитниками.

Совершенствование техники приема нападающих ударов.

Слабая защита является причиной всех неудач в игре. Высокие требования к защите делают ее одним из важнейших элементов игры.

Техника владения мячом при приеме нападающих ударов, в основном, складывается из молниеносных стартов, ускорений, из приема мяча одной-двумя руками с падением вперед или в сторону.

При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния игроков путем речевой стимуляции тренера и активных действий самих спортсменов, а также разнообразием и усложнением выполнения упражнений.

Совершенствование приема нападающих ударов целесообразно разбить на две группы упражнений:

группа А– прием нападающих ударов в неигровых условиях (удары не через сетку);

группа Б – прием нападающих ударов, выполняемых через сетку.

Примерные упражнения группы А

1. В парах – один бьет, другой принимает мяч.
2. То же, но прием мяча после кувырка.
3. То же, но прием мяча после поворота на 360°.
4. То же, но чередовать силовые удары с обманными (вперед, в сторону).
5. То же, но после приема мяча игрок обегает партнера (атакующий игрок выполняет две – три передачи над собой).
6. То же, но после каждого приема мяча игрок касается рукой пола в стороне в 1,5 – 2 м от исходного положения.
7. То же, но оба партнера поочередно бьют и принимают мяч.
8. В тройках – два игрока с мячами на линии нападения в 5 – 6 м друг от друга, третий на лицевой линии принимает мячи после поочередных ударов от партнеров.
9. То же, но принимающий игрок перемещается перед приемом мяча в линию перед атакующими игроками.
10. В тройках – игроки стоят в линию, двое с мячами (игрок в центре без мяча). Поочередный прием мячей центральным игроком с поворотом на 180°.
11. В тройках (игроки стоят по треугольнику) один бьет, второй принимает мяч, третий пасует на удар.
12. В четверках по два игрока (у двоих мячи) на боковых линиях в парах друг против друга, одновременные удары в своего партнера, после чего игроки меняются местами.
13. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки, пятый – в середине площадки. Поочередный удар в игрока, стоящего в центре площадки, – прием мяча.
14. То же, но после каждого приема мяча кувырок.
15. Четыре игрока с мячами на лицевой линии в 2-х м друг от друга, пятый – на линии нападения против левофлангового. Прием поочередных ударов, перемещаясь по линии нападения.
16. Удар из зоны 4 в игрока зоны 5 – прием на связку – передача на удар игроку зоны 2. После приема игрок зоны 5 перемещается в зону 1 и там принимает мяч от игрока зоны 2. Далее перемещение в зону 5 – прием мяча от игрока 4 и т.д. На другой стороне площадки выполняется это же задание.

Примерные упражнения группы Б

1. Игроки в парах через сетку на разных сторонах площадки. Нападающие удары с собственного подбрасывания из зон 4, 3, 2 в зоны 1, 6, 5 – прием мяча в этих зонах.

2. То же, но нападающие удары не только в защитника напротив, но и в других направлениях.

3. То же, но нападающие игроки делают обманный удар в зону нападения или удар на заднюю линию.

4. Из зоны 4 нападающий удар в зону 1 или обманный удар; из зоны 2 нападающий удар в зону 1.

5. И.п. – защитник в зоне 6. В зависимости от направления нападающего удара защитник перемещается в ту или иную зону для приема мяча.

6. Расстановка: Два защитника в зоне 5, а нападающие игроки с мячами в зонах 4 и 2. Схема выполнения: Нападающий удар из зоны 2 в зону 5 – прием мяча первым защитником и быстрое перемещение защитника в зону 4, прием мяча от игрока зоны 4, перемещение защитника по линии нападения в зону 2 и прием мяча от нападающего игрока зоны 2, перемещение защитника в зону 1 и прием мяча от игрока зоны 4. Это же задание выполняет и второй защитник. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

7. То же, но прием мячей только в зоне 5, после чего дополнительно прием 2 – 4 мячей от тренера.

8. Нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 2 в зону 5 – прием мяча в зону 2, оттуда удар в зону 5 – прием мяча в зону выхода связующего игрока.

9. Нападающий удар из зоны 4 с передачи пасующего в защитника зоны 4 противоположной площадки, который, приняв мяч, получает передачу и выполняет нападающий удар через сетку по зоне 4. Задача: держать мяч в игре.

10. Прием в зонах 1, 6, 5 нападающего удара из зоны 4 (2). Защитники должны выйти из-за блока и принимать мячи. Атакующие игроки чередуют силовые удары с обманными.

11. Подача в зону 5 – прием на пасующего, передача для нападающего удара и нападающий удар в зону 1, где мяч принимает игрок, выполнивший подачу.

12. Прием нападающих ударов, выполненных из-за линии нападения.

13. Прием нападающих ударов игроками зон 1, 5, 6 на закрытой сетке.

14. Нападающий удар против группового блока. Игрок зоны 6 страхует, игроки зон 1 и 5 выходят из-за блока и принимают мячи; нападающие удары силовые и обманные.

15. Прием нападающих ударов в зоне 5 и страховка игроком зоны 1.

Нападающие удары силовые и обманные.

16. Страховка в зоне 4 после выполнения подачи.

Примерные упражнения для совершенствования приема мяча с падением

1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой с места или в прыжке. То же через сетку.
2. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения или другие участки площадки; второй, принимая мяч снизу с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.
3. Прием подачи и нападающих ударов из различных зон различными способами в опорном положении и в падении.
4. Прием мяча, отскочившего от сетки, на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).
5. По мере овладения способами приема мяча вводят упражнение с чередованием приемов, создавая для этого необходимые условия (мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей).
6. Игра «Защита зоны»: занимающиеся посылают мяч через сетку нападающими ударами в определенную зону 10 – 20 раз подряд. Побеждает защитник, больше всех принявший мячей точно в определенную зону.

Совершенствование техники блокирования.

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника, и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих и выбор места для приема нападающих ударов.

Техника собственно блокирования зависит от характера атакующих действий волейболистов противоположной команды. Чем быстрее выполняется нападающий удар, тем быстрее блокирующий игрок выполняет прыжок.

Успех в блокировании зависит, главным образом, от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и выноса рук над сеткой в момент удара. При ударах со средних и высоких передач – прыжок блокирующего в момент замаха руки для удара нападающим игроком. При ударах с низких и быстрых передач – прыжок вместе с нападающим игроком.

Определив направление второй передачи, взгляд блокирующего переводится с мяча на нападающего игрока, чтобы определить направление разбега нападающего и возможное направление удара по положению туловища и замаху бьющей руки.

При блокировании прямых ударов – руки точно напротив мяча. При блокировании косых ударов в зоны 4 и 5 руки выносятся влево от мяча (ладонь правой руки параллельна сетке, а левая рука несколько развернута навстречу мячу; при ударах в зону 1 руки выносятся вправо от мяча).

Передвижение к месту прыжка осуществляется приставным шагом (до 1 м) и скрестным; передвижение **с** поворотом бегом (3 м и далее).

Недостаточно точный выбор позиции по отношению к месту удара может быть компенсирован смещением рук вправо (влево).

Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упражнения без мяча направлены на развитие скорости перемещения, прыгучести, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования конкретной системы игры команды в защите.

Примерные упражнения без мяча

1. Многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.
2. В парах друг против друга. Зеркальная имитация блока.
3. То же. Один имитирует кистевой нападающий удар, другой закрывает направление удара.
4. То же. Одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.
5. Два игрока находятся в зоне 4 (2). Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.
6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции).
7. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.
8. Три игрока в зонах 4, 3, 2 и еще один игрок за пределами площадки в зоне 4. Он перемещается к игроку зоны 4 и вместе выполняют блокирование, после чего остается на месте, а его партнер перемещается в зону 3 и выполняет блокирование вместе с игроком зоны 3. Аналогичное блокирование выполняется в зоне 2.
9. Игроки в зонах 4, 3, 2. Блокирующие зон 3 и 2, переместившись вправо, ставят блок в зоне 2, а игрок зоны 4 – блок в своей зоне. После этого все три игрока перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.
10. Игроки в зонах 4, 3, 2. Крайние блокирующие зон 4 и 2 перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

Примерные упражнения с мячами

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2, в зоне 3 на другой стороне площадки – блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в зону 3. Затем ставится блок игроку зоны 2.
2. То же. Но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.
3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игроком блокирующий имитирует блок в зоне 3, после чего перемешается в зону 2 для блокирования нападающего удара.
4. В зоне 2 выполняется нападающий удар с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование нападающего удара игроком зоны 3.

5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.

6. Блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки нападающие игроки. Чередование ударов со вторых передач из зон 4 и 2.

Двойной блок в зонах 4 и 2.

7. То же, но три нападающих игрока. При нападающем ударе из зон 4 и 2 – двойной блок, из зоны 3 – тройной блок.

8. Нападающий удар из зоны 3 с низких передач, из зон 4 и 2 – с быстрых и низких передач. Индивидуальное блокирование игроками в трех зонах.

9. Поочередное одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от игроков зон 1, 6, 5.

10. Блокирование нападающего удара после выполнения комбинаций в нападении.

Комбинированные упражнения для совершенствования техники игры в волейбол.

1. Нападающий удар в зону 6 – прием на пасующего – передача в зону 4 – нападающий удар в зону 6 другой стороны площадки – прием на пасующего (держать мяч в игре).

2. Розыгрыш мяча для атаки из зоны 4 из-за линии нападения – нападающий удар (или обман) – игрок зоны 2 ставит блок. Далее действия те же, что и в начале упражнения. Смена зон по кругу после каждого розыгрыша мяча.

3. Игра 4 х 4 с атакой из-за линии нападения. Проигравший мяч игрок (на приеме, в нападении) заменяется игроком из зоны подачи.

4. Синхронные подачи с двух сторон – розыгрыш мяча и нападающий удар на заднюю линию. Задача: держать мячи в игре.

5. Игроки с мячами в зонах 1, 6, 5. Мячи ударом направляются на заднюю линию противоположной стороны площадки. Прием мяча на игрока у сетки, тот бьет в принявшего подачу, вновь прием на игрока у сетки – передача для нападающего удара игроку задней линии и нападающий удар в игрока задней линии противоположной площадки.

6. Подача в зону 6 – прием на пасующего – передача в зону 4 или 2 – нападающий удар против группового блока. После подачи – страховка блокирующих игроков.

7. Игра 3 х 3. Подача – прием – передача – нападающий удар – групповой блок. После блока отход всей тройки от сетки для приема подачи и организации атаки, а атаковавшая сторона блокирует.

8. После подачи поочередный прием мячей в защите в зонах 1, 6, 5. В зоне 5 прием мяча на связующего игрока – передача для нападающего удара,

нападающий удар игроком зоны 1 против группового блока и возвращение на исходную позицию.

9. Подача в зону 5 – прием мяча в зону 2 — перебивание мяча из зоны 2 в зону 6 другой стороны площадки. Далее игрок, подававший подачу, пасует мяч в зону 4 – нападающий удар в зону 5. После передачи игрок возвращается в зону подачи. Повторение задания.

10. Подача – прием подачи – связующий разыгрывает атакующие комбинации в зонах 2 и 4 – против группового блока. Свободный от блока игрок страхует, а игрок, выполнивший подачу, играет в защите.

11. Расстановка: По одному игроку в зонах 5 и 4 (игровая расстановка) на приеме и один в зоне 2 пасующий, остальные игроки в зоне 1 на подаче.

Аналогичное расположение игроков на другой стороне площадки.

Схема выполнения: Подача из зоны 1 в игрока зоны 5, который направляет принятый мяч пасующему в зону 2. Получив от него передачу, удаленную от сетки, игрок зоны 4 нападает через сетку в зону 1, куда переместился в защиту подававший игрок. Смена игроков после серии подач.

12. Расстановка: На площадке «А» два принимающих подачу игрока в зоне 5, один пасующий в зоне 3 и один блокирующий в зоне 2. Аналогичное построение на площадке «Б». Остальные игроки в зонах 1 с мячами, на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5, прием в зону 3 на пасующего, который выполняет передачу принимающему игроку в зону 4. Обманный удар из зоны 4 в зону 1 мимо блока, поставленного игроком зоны 2. Обманный удар производится в заданные зоны.

Смена игроков: принимающие меняются местами после каждой подачи; подававший игрок после страховки идет на блок в зону 2, а затем на подачу.

13. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме и два пасующих в зоне 2. Остальные игроки на другой площадке с мячами в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5. Он направляет прием пасующему в зону 3 и, получив от него передачу, нападает через сетку с удаленной от сетки передачи из зоны 4 в зону 5, куда вышел играть в защите подававший в него игрок. Тут же следует подача в зону 1, игрок которой направляет принятый мяч в зону 2 пасующему и, получив от него передачу, нападает через сетку из зоны 2 также с удаленного от сетки мяча в зону 1, куда вышел играть в защите подававший в него игрок.

Смена принимающих и пасующих после серии подач.

Упражнение выполняется поточно; если прием подачи не состоялся, тренер бросает мяч пасующему так, чтобы атака состоялась.

14. Расстановка: По одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме, один пасующий в зоне 3 и по одному нападающему в зонах 2 и 4 на площадке «А». Остальные игроки на площадке «В» в зоне 1 с мячами на подаче.

Схема выполнения: Подача поочередно в игроков зон 1 и 5, которые направляют прием игроку зоны 3, а он поочередно делает передачи в зоны 2 и 4 нападающим, которые атакуют в любую часть площадки.

Смена игроков: после приема подачи идут нападать, нападающие идут подавать, с подачи новая пара идет на прием подачи.

Вариант: Можно добавить в зоны 1 и 5 площадки «Б» защитников, тогда нападать в них. Можно поставить в зоны 2 и 4 площадки «Б» блокирующих игроков.

15. Расстановка: Один игрок в зоне 1 (5) на одной площадке (защитник), остальные игроки с мячами на подаче в зонах 1 на двух площадках, плюс два ассистента в зонах 3 с мячами на двух площадках.

Схема выполнения: Подача в защитника в зону 1 (5), и тут же подававший выходит к сетке в зону 2 (4) и пробивает в защитника удаленный от сетки мяч, который он получает от ассистента, после чего быстро перемещается в зону 1 (5) для приема подачи и игры в защите, затем снова уходит на подачу.

Вариант: Можно добавить еще защитника в зону 5 и блокирующего в зону 3, тогда можно нападать в любую из этих зон.

16. Расстановка: На площадке «А» два игрока в зонах 1 и 5. На площадке «Б» два нападающих в зонах 4 и 2 и тренер с мячами в зоне 6, плюс два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Тренер подбрасывает мяч поочередно игрокам зон 4 и 2; игрок нападает через сетку в игрока зоны 1 или 5, который играет в защите.

Как только он сыграл в защите, в него направляется подача, которую он должен принять, после чего снова следует нападающий удар через сетку и снова подача и т. д.

Усложнение упражнения: добавить блокирующего на площадку «А» и в зону 6 на площадку «Б» пасующего, мяч которому для выполнения передачи бросает тренер.

Принимающие подачу меняются по времени. Подающие идут для атаки в ту зону своей площадки, куда подавали.

17. Расстановка: На площадке «А» один игрок в зоне 5, один игрок в зоне 1 (с мячами) и два пасующих в зонах 2 и 3. На площадке «Б» три – четыре игрока с мячами на подаче в зоне 1.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5, он направляет мяч в зону 3, получает обратно трудный мяч, который должен снова направить в зону 3 и, получив передачу на удар, атакует в зону 1 через сетку, где играет в защите подававший игрок, который перед этим должен сыграть в защите против атаки из зоны 2 немедленно после подачи. Смена игроков по времени.

18. Расстановка: Однотипное построение на обеих площадках. По одному игроку в зонах 5, остальные с мячами в зоне 1 на подаче. Пасующие – в зоне 3.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5, он принимает подачу и тут же защищается против атаки из зоны 2, которую с передачи пасующего выполняет подававший. Смена игроков по времени.

19. Расстановка: На площадке «А» один блокирующий в зоне 3, по одному игроку в зонах 1, 6, 5. На площадке «Б» пасующий игрок в зоне 2, два нападающих игрока в зоне 4 с мячами и остальные игроки в зоне 1 на подаче в две колонны.

Схема выполнения: Одновременно две подачи в игроков площадки «А» в зоны 1 и 5. Они принимают подачу, и тут же из зоны 4 площадки «Б» следуют один за другим два нападающих удара против одиночного блока. К игре в защите подключился игрок зоны 6 и т. д. Блокирующий ставит зонный блок или ловящий.

Смена игроков на площадке «А» по времени, на площадке «Б» с подачи в атаку, с атаки на подачу. Можно атаковать из двух зон 4 и 2.

20. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 5. На площадке «Б» по одному игроку в зонах 4, 2, 6, тренер с мячами в зоне 3 и три – четыре игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5. Одновременно с подачей тренер бросает высокий мяч игроку зоны 6, тот пасует в зону 4, игрок которой атакует в зону 5. Тут же следует вторая подача в игрока зоны 1, тренер опять бросает высокий мяч игроку зоны 4, он пасует в зону 2, игрок которой атакует в зону 1.

Смена игроков на площадке «А» по времени, на площадке «Б» 1 – 6 – 4 – 2 – 1.

21. Расстановка: По два игрока в зонах 5 на площадках «А» и «Б» и тренеры с мячами в зонах 2 и 3.

Схема выполнения: Подача в первого игрока зоны 5, он принимает подачу, затем должен принять трудный мяч в защите от тренера и, получив мяч в зоне 1, дать передачу на удар в зону 4. Прием подачи, защита, передача. Все это повторяет второй игрок зоны 5. Затем все упражнение повторяется в зоне 1.

Смена игроков по времени.

22. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1, 2, 4, 5. На площадке «Б» по одному игроку с мячами за линией атаки в зонах 4 и 2 и два пасующих у сетки в зонах 2 и 3, остальные – на подаче.

Схема выполнения: Одновременно два нападающих удара с площадки «Б» с удаленных от сетки передач из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5, где защитники должны принять эти мячи. После чего следуют одновременно две подачи в игроков зон 1 и 5. Они направляют мяч каждый своему пасующему, которые перешли под сеткой на площадку «А», с их передач игроки зон 2 и 4 нападают против одиночного блока, который ставят игроки зон 4 и 2 площадки «Б» и т. д.

Смена игроков на площадке «А» по времени; на площадке «Б» с подачи – в атаку и на блок, и снова на подачу.

23. Расстановка: По одному игроку в зонах 2, 3, 4, 5 и два – три игрока в зонах 1 на подаче на площадках «А» и «Б». Игроки зон 2 имеют запас мячей.

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок подача в игрока зоны 5, он направляет мяч в зону 3, игрок которой пасует его для атаки в зону 4, игрок которой нападает через сетку в зону 1, где действует в защите подававший игрок. Как только игрок зоны 5 принял подачу, игрок зоны 2, находящийся на его площадке, подбросив себе мяч, производит в него удар. И т. д. Смена игроков по времени или по кругу: 1 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

Усложнение: Атаку в игрока зоны 5 после приема им подачи может произвести подававший игрок из зоны 3, тогда мяч ему направляет игрок зоны 2.

24. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1, 2, 4, 6. На площадке «Б» три блокирующих игрока в зонах 2, 3, 4 и два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в одного из игроков зон 1 или 5, после чего эта команда должна произвести атаку против блока игроков площадки «Б» и играющего в защите подававшего игрока. Смена игроков по времени.

25. Расстановка: На площадке «А» две команды подающих в зоне 1 и два тренера с мячами в зонах 2 и 4. На площадке «Б» в зонах 5 и 1 по одному игроку.

Схема выполнения: Одновременно две подачи с площадки «А» на площадку «Б» в игроков зон 5 и 1, которые их принимают. После подачи игроки принимают мяч от тренера и играют в защите. Возможен такой вариант: один играет в защите в зоне 1, второй выполняет пас для атаки из зоны 6 в зону 4.

26. Расстановка: Два игрока с мячами на подаче в зоне 1, один защитник в зоне 1, пасующий в зоне 2 и два – три нападающих в зоне 4 с мячами. Однотипное построение на площадках «А» и «Б».

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок атака через сетку с удаленных от сетки мячей из зоны 4 в зону 1 в защитника. Атакующий игрок быстро выходит в зону 5 – 6, и в него направляется подача. Он принимает мяч пасующему, тот выполняет передачу в зону 4 для атаки и т. д.

Если прием подачи не состоялся, нападающий бросает свой мяч пасующему, если прием подачи состоялся, нападающий отбрасывает свой мяч в аут. Подающий после подачи играет в защите.

Игроки меняются зонами 1 – 4 – 6 – 1; пасующие – по времени.

27. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 2 и два – три игрока с мячами в зоне 4. На площадке «Б» один игрок в зоне 2 и два – три игрока в зоне 1 на подаче с мячами.

Схема выполнения: Атака из зоны 4 площадки «А» против одиночного (двойного) блока. Затем следует подача с площадки «Б» на площадку «А» в зону 1. Приняв подачу, игрок зоны 1 атакует с задней линии в зону 1

площадки «Б» против одиночного блока переместившегося из зоны 2 игрока и т. д.

Смена игроков на площадке «А» 4 – 1 – 4, на площадке «Б» 1 – 2 – 1.

28. Расстановка: На площадке «А» один игрок в зоне 5. На площадке «Б» по одному игроку в зонах 4 и 2 с мячами за линией атаки, пасующий в зоне 2 без мяча и два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5 площадки «А», затем в него следует атака из зоны 4, снова подача в него, опять атака, но из зоны 2 и т. д.

Смена игроков по усмотрению тренера.

29. Расстановка: По одному игроку в зонах 1 и 5 на площадках «А» и «Б» и по четыре игрока в зоне 1 с мячами на подаче. На площадке «Б» в зонах 3 и 2 два тренера с мячами.

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок по две подачи в зоны 1 и 5. Игроки, принимавшие подачу на площадке «Б», после ее приема нападают по диагонали в игроков площадки «А» с передач тренеров.

Смена игроков: по времени, можно парами после подачи на прием.

30. Расстановка: По одному игроку в зонах 5 на двух площадках и по три – четыре игрока в зонах 1 на подаче; игроки с мячами в зонах 3.

Схема выполнения: Одновременно подача в зону 5 с двух сторон. Затем игроки зоны 3 бросают мяч выполнявшему подачу игроку в зону 2 на своей площадке, игроки выполняют передачу на удар в зону 4 и блокируют атаку из зоны 4, которую выполняют принимавшие подачу.

Смена игроков по усмотрению тренера.

3.1.5 Психологическая подготовка.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также, как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1) общая психологическая подготовка;

2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность,

концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая подготовка спортсмена к каждому конкретному соревнованию начинается с того момента, когда он узнает о возможности своего участия в этом соревновании, а кончается последним выступлением в нем — финалом. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он ни был, целесообразно разделить на три периода:

первый период — от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке;

второй период — от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования;

третий период — от начала первого этапа соревнования до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

Задачи первого периода:

1) предварительный сбор информации о соревновании;

2) предварительный сбор информации о соперниках;

3) постановка цели участия в соревновании и определение общих задач;

4) программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование на основе содержательного анализа средств их решения.

На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель не бывает легко достижимой. Чтобы добиться ее, приходится и при подготовке к соревнованию и, особенно в ходе него преодолевать многие препятствия,

прилагать значительные, часто и максимальные волевые и физические усилия. Поэтому у спортсмена должна быть сформирована установка, выражающаяся в его психологической готовности к таким усилиям. Установка эта, может быть сформирована в том случае, если поставленная соревновательная цель обладает общественной и личной значимостью, т. е. если достижение ее желанно для спортсмена.

Это первый, признак правильно поставленной цели. Вторым признаком является достоверность цели, т. е. возможность ее достижения. Пусть потенциальная, но возможность. Поставив цель, спортсмен определяет общие задачи, которые необходимо решить, чтобы, добиться цели, — показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование средств их решения — очень важная часть подготовки к соревнованию. Успешность соревновательной деятельности во многом определяется качеством саморегуляции действий спортсмена в зависимости от целей и условий деятельности.

Саморегуляция, как всякий процесс управления в любой системе, включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Особое значение приобретает умение спортсмена составить программу, в которой с достаточной полнотой будут отражены условия будущей соревновательной борьбы. В разных видах спорта программы различны. Представители любого вида спорта программируют свои собственные движения и действия — это первая ступень программы. Ею ограничивается, по сути дела, программа тяжелоатлета, гимнаста, прыгуна в высоту, метателя, фигуриста. Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кроме собственных действий еще и действия соперников. Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своей команды и команды соперника.

В создание программы любого уровня входит моделирование при помощи как натурных, так и словесно-образных моделей. На этих моделях «проигрываются» те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели.

Но для составления программы необходима информация более обширная, чем для постановки цели. Теперь спортсмен нуждается в дополнительных сведениях. Где будут проходить соревнования? В какое время суток? Каков распорядок соревнований? Как они будут организованы? Кто из товарищей будет в них участвовать? Будет ли на них личный тренер? Кто будет руководителем и представителем команды? Критически осмыслив всю эту информацию, спортсмен приступает к словесно-образному моделированию. Это сложный и ответственный момент.

Спортсмен с максимально возможной полнотой и отчетливостью представляет себя в условиях предстоящего соревнования. При этом он должен «видеть» их не застывшими, а меняющимися, «ощущать» состояние своего организма, «чувствовать» свое эмоциональное состояние, «воспринимать» реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, «бороться» с противниками. И все это не один раз и не одинаково. Всегда словесно-образное моделирование сопровождается как можно большим числом вопросов и ответов. При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Его не должно смущать то обстоятельство, что в данный момент он может быть не готов еще к практическому выполнению того действия, которое представляется ему самым лучшим в моделируемой ситуации. У него еще есть время подготовить себя к выполнению этого действия. Надо только поставить соответствующую частную задачу, правильно оценив свои возможности. Вот здесь-то и проявится влияние психологической подготовки к соревнованию на физическую, техническую и тактическую подготовку к нему или, точнее, неразрывная связь всех видов предсоревновательной подготовки.

Сохранение нервно-психической свежести к началу соревнования. Основными причинами нерациональных затрат нервно-психической энергии перед соревнованием бывают переживания, связанные с мыслями о возможном благоприятном или неблагоприятном его итоге, о тех последствиях, которые он может иметь для спортсмена.

Для сохранения нервно-психической энергии полезно переключать внимание, мысли на дела и занятия, не связанные с предстоящим соревнованием. Однако по мере приближения момента старта делать это становится все более трудно: спортсмен уже не может думать, о чем бы то ни было, не имеющем отношения к соревнованию. Важно знать, что не всякие мысли о соревновании вызывают нежелательные переживания. Если спортсмен направит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных приемов решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мыслей о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение и потерю нервно-психической энергии.

Существует противоречие между жестко запрограммированной: целью соревновательной деятельности и средствами ее достижения, а также между вариантами двигательных ответов на различные изменения соревновательной обстановки. Сохраняя установку на достижение цели, спортсмен стремится мобилизовать все свои силы, чтобы, несмотря на всевозможные помехи, использовать средства ее достижения, т. е. стремится оставить программу неизменной. В то же время поиск оптимальных решений побуждает его в связи с меняющимися условиями и возникающими помехами корректировать программу и даже решительно изменять ее. Такое противоречие может привести спортсмена к состоянию, называемому в психологии конфликтным, при котором человек не знает, как ему поступить, колеблется, когда нужно быстро принять решение и сразу приступать к его практическому

осуществлению. Выйти из этого конфликтного состояния можно, создав экстренную словесно-образную модель соревновательной ситуации и сравнив ее с моделью-эталоном, сделанной в предыдущих периодах психологической подготовки при программировании соревновательной деятельности. Достаточно полное совпадение этих двух моделей должно побудить спортсмена придерживаться в основном ранее принятой программы. Существенная разница между ними заставляет спортсмена изменить программу «на ходу».

Обеспечение отдыха между соревновательными стартами — весьма трудная задача третьего периода психологической подготовки. В одних видах спорта соревнования длятся: в течение нескольких дней, в других — спортсмену в один день приходится несколько раз принимать старт.

По мере приближения к финалу интервалы отдыха между попытками, подходами, поединками могут сокращаться, а интенсивность физических и волевых затрат возрастать. Все это может привести к тому, что на самом ответственном этапе соревнований у спортсмена не будет достаточной физической и нервно-психической энергии. Чтобы этого не произошло, надо специально организовывать отдых между соревновательными действиями. Такому отдыху способствуют: отвлечение от мыслей о соревновании, переключение на занятия, не связанные с соревнованием, использование аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки. Все эти мероприятия следует проводить в некоторой изоляции. Во всяком случае, надо стремиться отдыхать вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшает число раздражителей, вызывающих эмоциональное напряжение и расход нервно-психической энергии. По этим же причинам не следует сосредоточивать внимание на срывах и ошибках, допущенных во время выступления, и на частных неудачах, вызванных этими ошибками. Тщательный их анализ лучше провести после окончания соревнований.

Воспитание волевых качеств начинается с развития у занимающихся навыков преодоления трудностей. Причем увеличивать трудности нужно постепенно и с учетом индивидуальных особенностей. Это поможет приобрести уверенность в своих силах и укрепить волю. Очень полезны и упражнения, требующие смелости и значительных усилий (усложненные прыжки, занятия боксом, хоккеем). Волю укрепляют упражнения на выносливость, игры в усложненных и затрудненных условиях и т. д.

С этой целью можно использовать и определенные методы:

1) метод выполнения «до отказа»;

2) метод гандикапа (одна команда заранее получает преимущество над другой, а та должна его ликвидировать за определенное время);

3) метод искусственных затруднений, когда в упражнение или игру вводят различные ограничения (время, количество касаний, степень противодействия и др.);

4) метод определенного задания, когда ставится задача, которую можно решить только одним путем;

5) метод соревнования.

Правильно организованная тренировка позволяет создать динамический стереотип в поведении спортсмена, который наиболее полно проявляется при обстоятельствах, в которых он создан.

Воспитание «умения соревноваться» — сложный и длительный процесс. Он формируется в результате правильного определения соревновательных целей, создания установки на достижение этих целей, а также формирования уверенности в высокой вероятности такого достижения. Для этого используют самые разнообразные методы, и в частности такие, как внушение и самовнушение, аутогенная тренировка, рекомендации, идеомоторная тренировка, моделирование игровых соревновательных ситуаций.

Для того чтобы добиться наилучшей психической готовности занимающегося, необходимо активно и сознательно контролировать и направлять психические процессы. Это важно делать как до, так и особенно в ходе самого соревнования и после его окончания. Ведущую роль здесь играют инструкции тренера, внушения и его указания. Для раскрепощения спортсменов полезно бывает снять запрет на игровую ошибку, всячески поощрять игровую инициативу и самостоятельность принимаемых решений.

Перед соревнованием и особенно после него полезно переключение на другие виды спорта, что помогает устранить психическую напряженность.

Максимальное приближение условий тренировки к соревнованиям — главное условие ее эффективности. Но при этом важно найти свой подход к каждому спортсмену, добиться его расположения и сотрудничества в решении поставленных задач.

Приложение 3.2 Баскетбол
3.2.1 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ

1. Обучение игровым приемам защиты
2. Стойки и перемещения защитника
   2.1. Стойки защитника
   2.2. Разновидности передвижений в защите
3. Приемы противодействия и овладения мячом
   3.1. Вырывание мяча
   3.2. Выбивание мяча
   3.3. Перехват мяча
   3.4. Накрывание и отбивание мяча при броске
   3.5. Взятие отскока

1. 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 1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом.

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.

2. Стойки и передвижения защитника

2.1. Стойки защитника

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 применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча дали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное (рис. 27, *а)*.

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника: *высокую* (130—145°), *среднюю* (115—130°) и *низкую* (менее 115°).

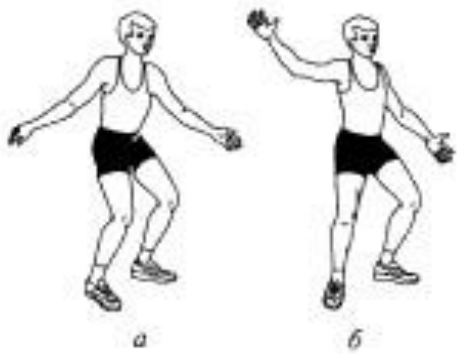


Рис.27.Стойка баскетболиста в защите: а - стойка с параллельной постановкой стоп; б -стойка с выставленной вперед ногой

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занижает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия.

Так, например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрового игрока атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую параллельную стойку.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой (рис. 27, *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 бросок.

Сзадистоящая нога акцентирование согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторонувниз 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. 28) 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.

Рис.28. Закрытая стойка защитника

Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения 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, 3х 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 целесообразности 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 одно шереножном строю фронтально, а в сочетании с передвижениями (при построениях 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 сзади стоящую 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 сзади стоящей 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 сзади стоящей 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 сзади стоящей 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 адекватной 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.

2.2. Разновидности передвижений в защите

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 по 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 две корзины: 1х1, 2х2, 3х3 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. 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.

3.1. Вырывание мяча

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 обхвата 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 туловища в сторону сзади стоящей (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.

3.2. Выбивание мяча

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. 29).

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. 30). Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

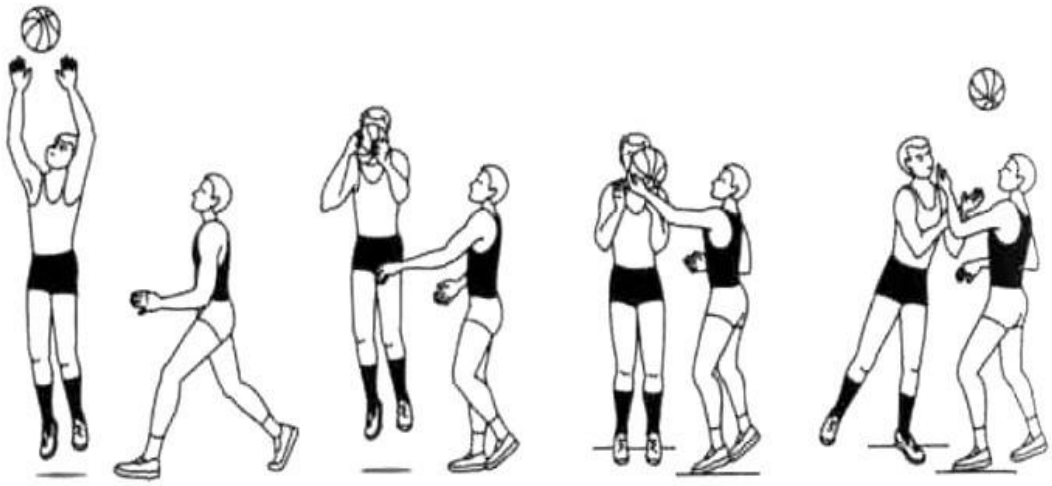


Рис. 29. Выбивание мяча из рук соперника снизу в момент ловли мяча нападающим

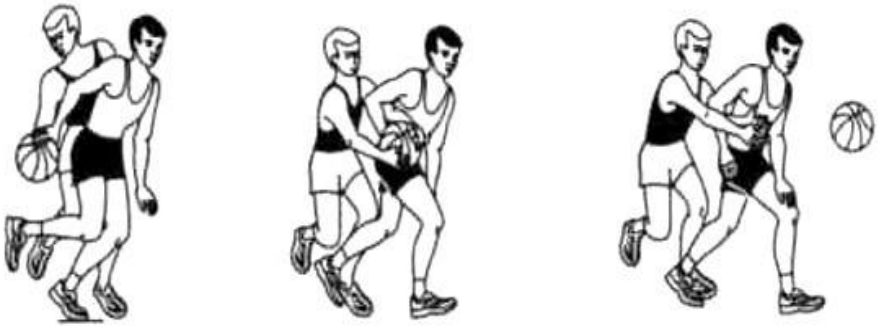


Рис. 30. Выбивание мяча сзади при его ведении

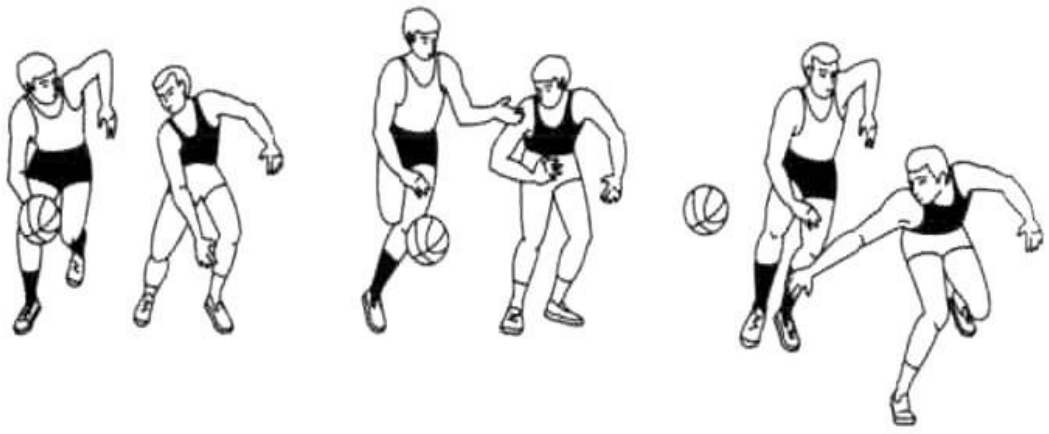


Рис. 31. Выбивание мяча сбоку при его ведении

Выбить мяч можно и *сбоку* по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости (рис. 31). При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения.

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 площади нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.

7. Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 —3 м:

- нападающий передвигается ходьбой; - нападающий передвигается медленно бегом;
- нападающий варьирует скорость передвижений.

8. То же, но при активном противоборстве с установкой защитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.

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 условиях пассивной активности нападающего, постепенно увеличивать 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 ведении 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. Перехват мяча

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. 32).

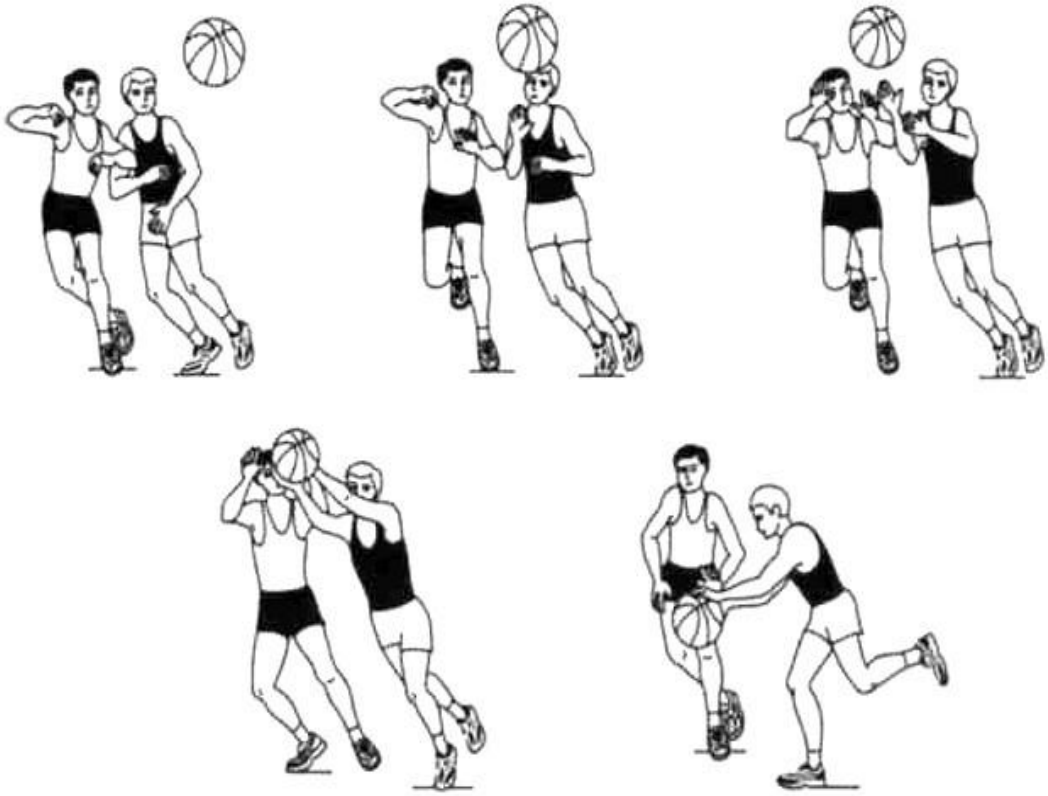


Рис. 32. Перехват мяча при его передаче

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.

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* передачи 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 перехват 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, ЗхЗи 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 какихлибо 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:

- игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча;
- игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.

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 попытке 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.

3.4. Накрывание и отбивание мяча при броске

Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего (рис. 33).

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.

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом

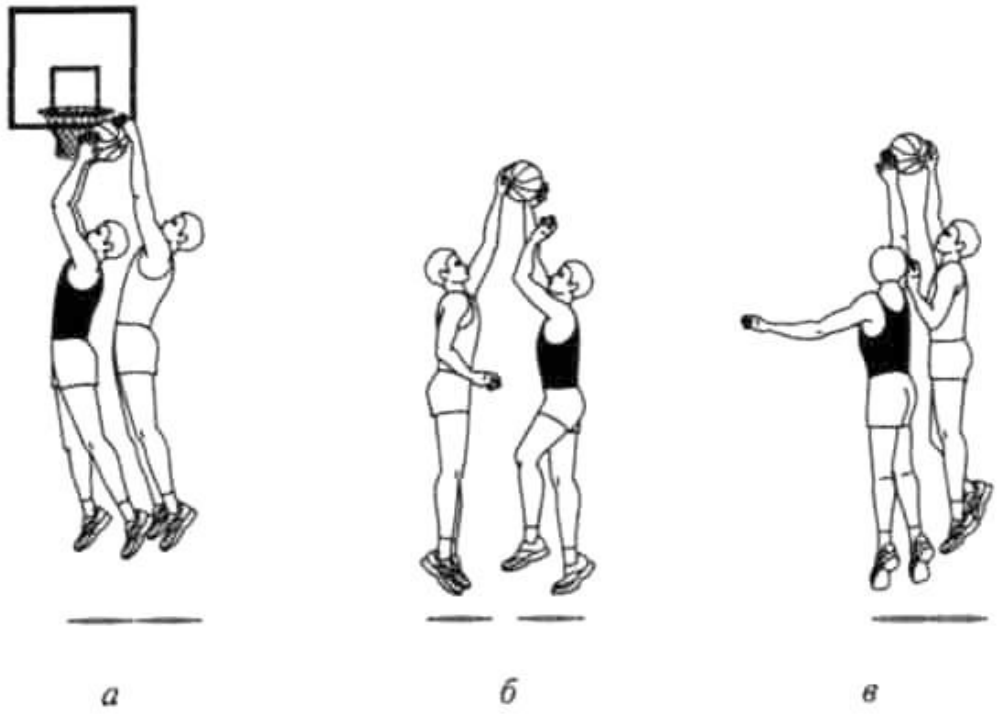


Рис. 33. Накрывание мяча при броске: а - сзади; б - спереди; в - сбоку

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 противодействии 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 проходуброску одной рукой сверху (от плеча, от головы):

- при броске мяча после одно- и многоударного ведения на месте;

12. при броске мяча после прохода на различной скорости и в разных направлениях по отношению к щиту. 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 сзади стоящей 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 быстро 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.

3.5. Взятие отскока

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. 34).

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча. При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка.

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.

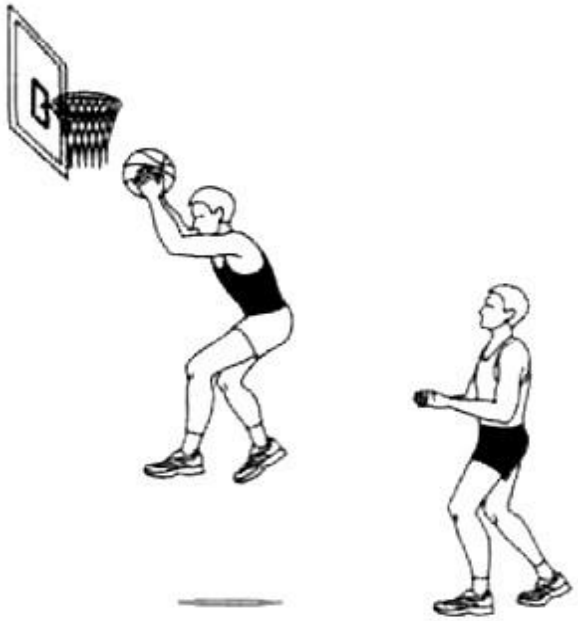


Рис. 34. Взятие отскока

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. 35), 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;

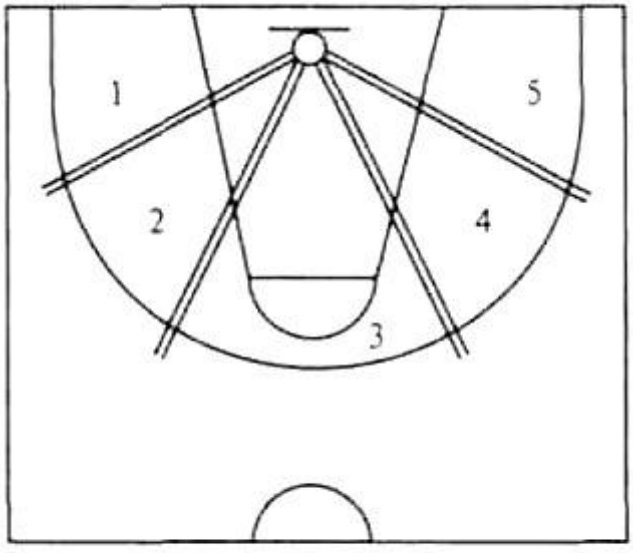


Рис. 35. Вероятные зоны отскока мяча при неточных бросках

- 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

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 трехсекундной 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 от блокирования 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: 1х1;2х2;3х3ит.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.
3. 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 разведенными 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.

3.2.2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ

1.Обучение игровым приемам нападения

2. Стойки нападающего

    2.1 Стойки и перемещения нападающего

    2.2. Основные способы передвижения в нападении

3. Техника владения мячом

    3.1. Ловля мяча

    3.2. Остановки с ловлей мяча

    3.3. Передачи мяча

    3.4. Ведение мяча

    3.5. Остановки после ведения мяча

    3.6. Броски мяча

1. Обучение игровым приемам нападения

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.

2. Стойки и перемещения нападающего

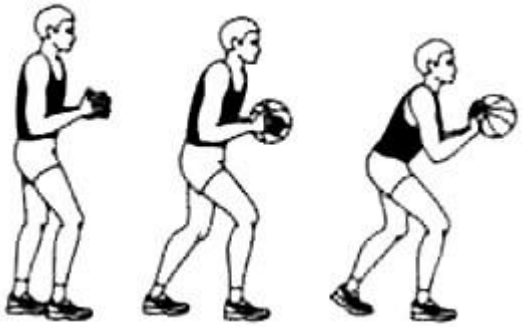
2.1. Стойки нападающего

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. 1, *а)* баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной

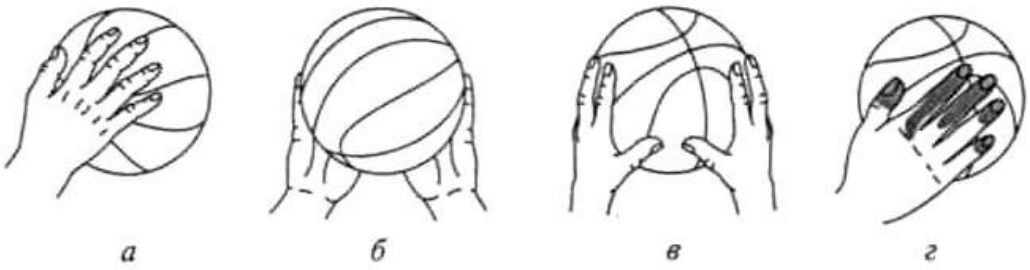
вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150-155), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130—135°); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.



а *б* *в*

Рис.1. Стойки баскетболиста в нападении:
а - стойка готовности; *б* - стойка игрока, владеющего мячом; *в* - стоика нападающего с тройной угрозой

Стойка игрока, владеющего мячом (рис. 1, *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. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются (рис. 2). 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.



а *б* *в* *г*

Рис. 2. Держание мяча:
а - вид сбоку; б - вид спереди; в - вид сзади; г - фаланги пальцев, удерживающие мяч

Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая *стойка нападающего с тройной угрозой* (рис. 1, *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. 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.

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

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

7. 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, сзади стоящую 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 не опорной ногой;
- при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноименную ногу для защиты мяча.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего.

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги - удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены.
2. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки - в любой момент возможна потеря равновесия.
3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение.
4. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону - потеря контроля над игровой ситуацией.

5. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки - чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При *держании мяча* пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча, или он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти сильно 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, выставления вперед локтя поддерживающей руки или вышагивания ближней к защитнику ногой - создается угроза потери мяча.

2.2. Основные способы передвижения 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

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 обыгрыша 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 направлении; 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 различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной 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).

9.

Организационно-методические указания.

1. Обучение технике передвижений в нападении начинать фронтальным методом с выполнением заданий в разомкнутом шереножном 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 неожиданно, со сменой ритма (предыдущее движение — медленно; начало движения в новом направлении — быстро) и мгновенным переносом 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 спину; бег на всей стопе.
6. При *стартовом ускорении* отсутствие акцентированного наклона туловища вперед; при *переходе к дистанционному ускорению* несвоевременное (с опозданием) выпрямление туловища; остановка ноги на всю стопу, низкая частота движений конечностями.
7. Медленная смена направлений или скорости передвижений.

Повороты

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа *поворотов на месте:* вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения тела, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это — поворот вперед (рис. 3, *а),* соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад (рис. 3, 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;

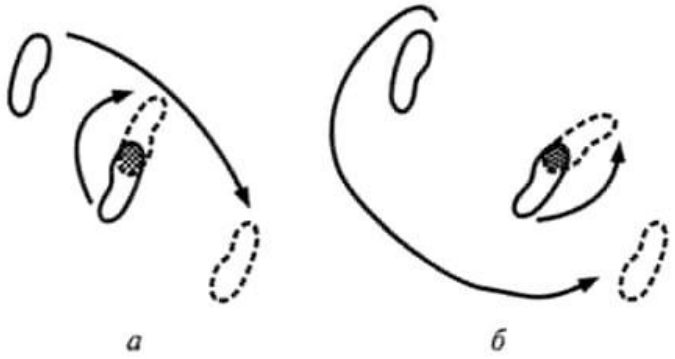


Рис. 3. Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов на месте:
а - вперед; *б* - назад

- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впереди стоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.

Для *завершающей фазы* характерен приход в устойчивое двухопорное 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 поворачивается спиной к направлению движения (рис. 4, *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. 4, б).

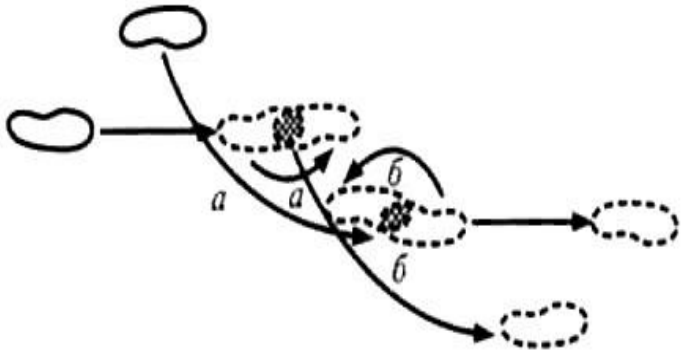


Рис. 4. Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов в движении:
а - первый такт; *б* - второй такт

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 сзади стоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую 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) То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.
5. 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.).

6. 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.

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

8. 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 сзади стоящую (опорную);

- прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;
- переступание на месте завершать приходом в устойчивое двухопорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзади стоящей 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 до выполнения 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

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. 5).

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.

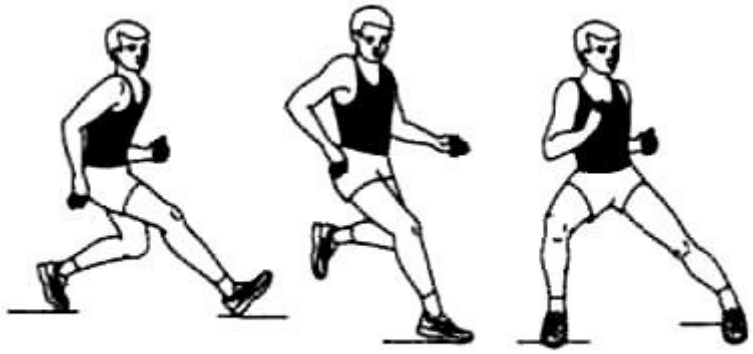


Рис. 5. Остановка двумя шагами

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

В *завершающей фазе* игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги (рис.6).

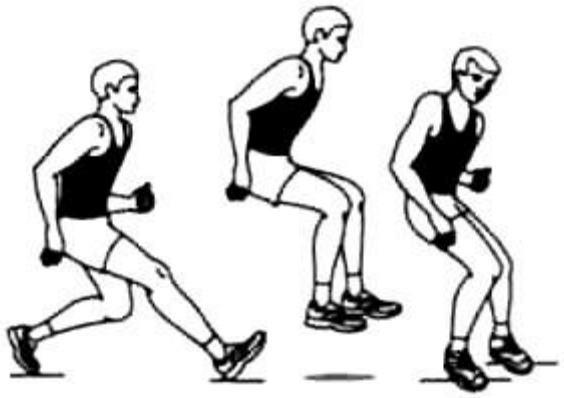


Рис.6. Остановка прыжком

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 — удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ноги с приходом на всю стопу; 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 техники игры).

Обучение остановке прыжком.

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема с места: и. п. — стойка готовности; шаг сзади стоящей 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 приходом 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).

11. **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 индивидуально 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 сзади стоящей 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 не толчковой 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 закрепощенность.
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, сзади стоящая нога выпрямляется, а впередистоящая сгибается: неверное распределение веса тела, ведущее к потере равновесия.

3. Техника владения мячом

3.1. Ловля мяча

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

При ловле мяча двумя руками на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности - руки согнуты в локтевых суставах до 85° - и удерживает мяч в поле зрения (рис. 7).

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

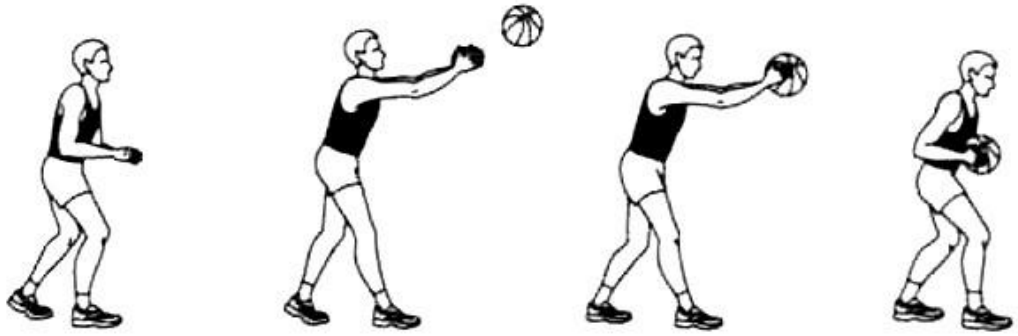


Рис. 7. Ловля мяча двумя руками на месте

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше п о я с а, 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. 8).

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.

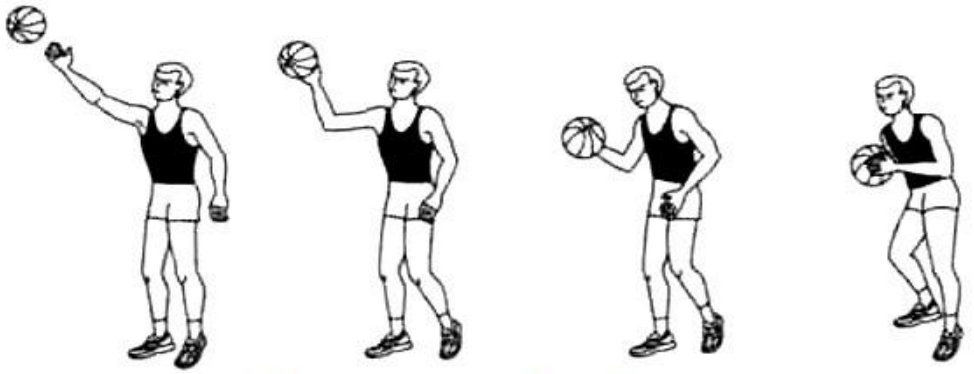


Рис. 8. Ловля мяча одной рукой на месте

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

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, присесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед 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 сзади стоящей 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;
- лишком 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 локтями, 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.

3.2. Остановки с ловлей мяча

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. 9) - наиболее характерный прием в игре для овладения мячом в движении и прихода в положение, не требующее 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.

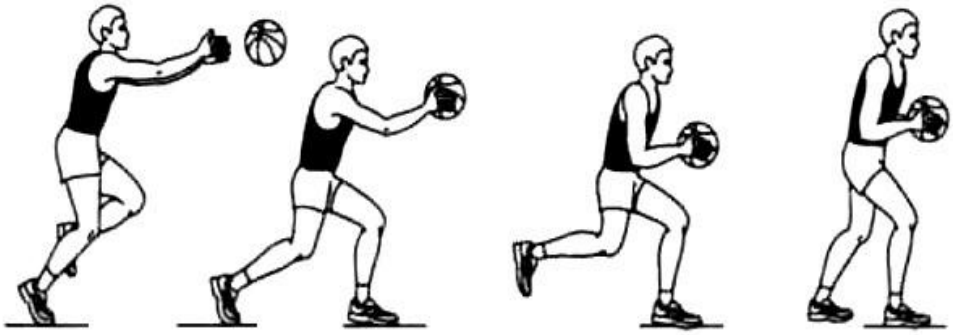


Рис. 9. Остановка двумя шагами с ловлей мяча

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 сзади стоящей 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 вытягивать 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.
- 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.

2. 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 сзади стоящей 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.

3. 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.

4. 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.

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

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. 10).

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 впереди стоящую, согнутую в колене ногу; сзади стоящая нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении.

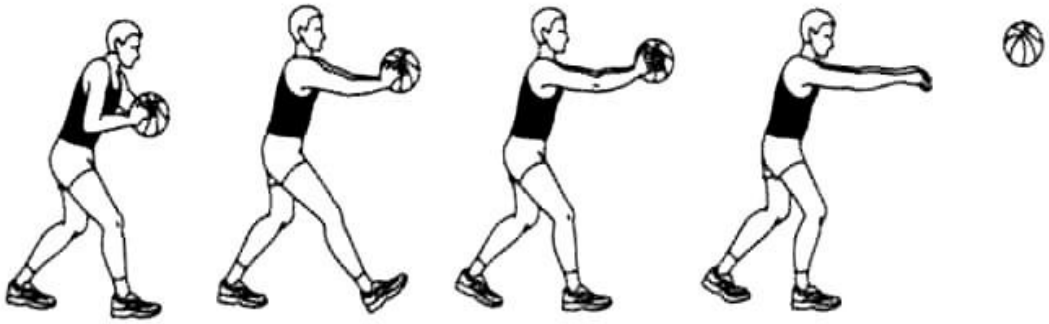


Рис. 10. Передача мяча двумя руками от груди

Основная фаза - одновременно с выпрямлением впереди стоящей ноги начинается последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются 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 согнутых 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. 11, 12).

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 сзади стоящую ногу. При передаче на большое расстояние одновременно с замахом рукой в сторону мяча поворачивается туловище (чем больше дистанция до партнера, тем сильнее «скручивание» туловища).

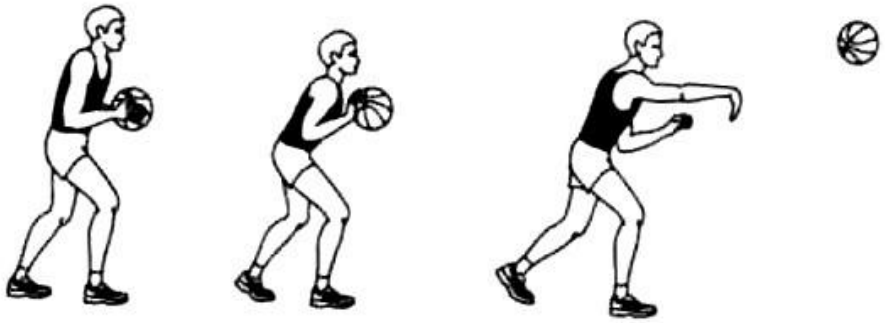


Рис. 11. Передача мяча одной рукой от плеча

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.

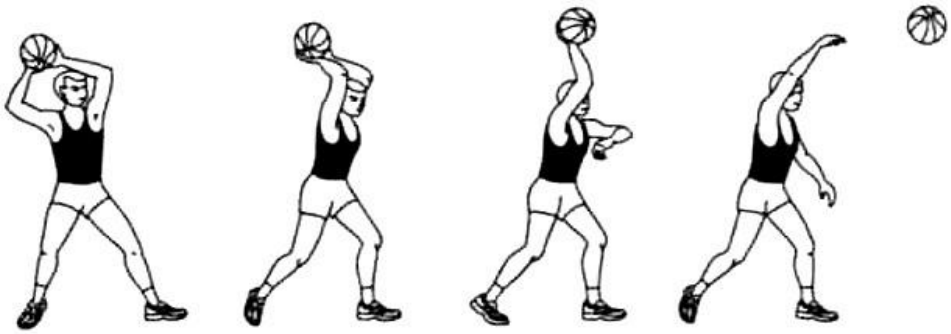


Рис. 12. Передача мяча одной рукой от головы на большое расстояние

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. 13).

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.

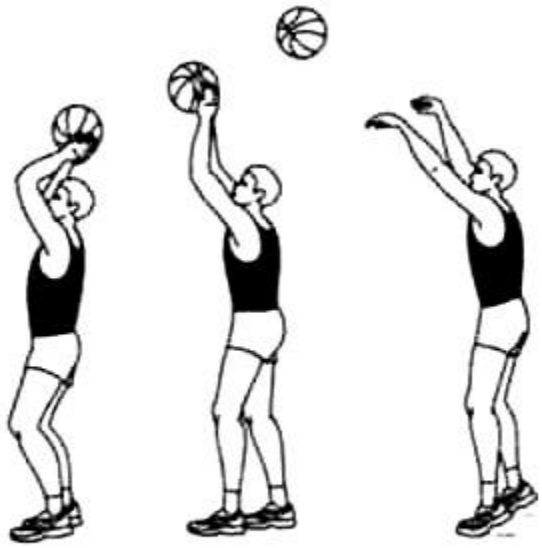


Рис. 13. Передача мяча двумя руками от головы (сверху)

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 стойки 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 передающей 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 впереди стоящую 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.

Рис. 14. Передачи мяча одной рукой снизу после ведения

Завершающая фаза - игрок восстанавливает устойчивое положение готовности к дальнейшим действиям.

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. 14).

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 сзади стоящую ногу.

Основная фаза - обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, совершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном суставе, 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. 15).

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.

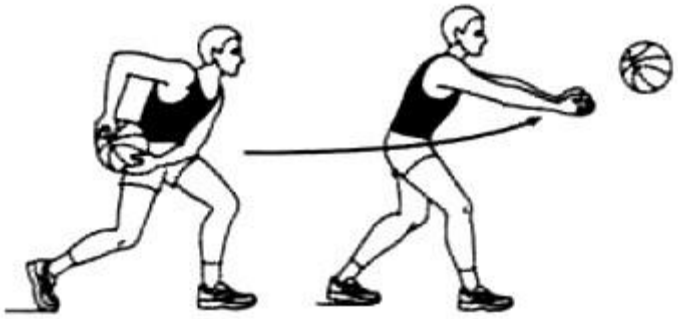


Рис. 15. Передача мяча двумя руками снизу

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 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 коротко амплитудном 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 сзади стоящей, но не опорной ногой (рис. 14, 15). 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 сзади стоящей, 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 приема, 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 не опорной 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

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 перемещений.

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 попытка обхвата мяча ладонями;
- излишне закрепощены верхние конечности;
- отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.

5. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя руками 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

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 курсом, 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.

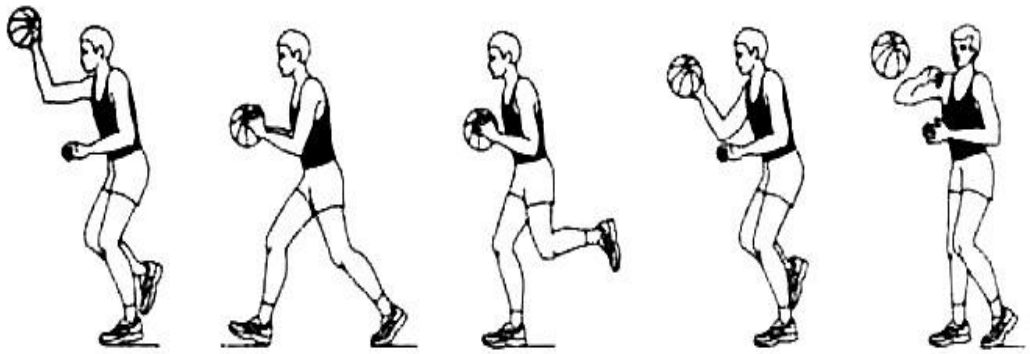


Рис. 16. Поступательная передача мяча одной рукой от плеча в движении

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. 16) 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: 2х1,3х1,3х2 - 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.

3.4. Ведение мяча

Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения (рис. 17). 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 стоящей ноги

(или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной

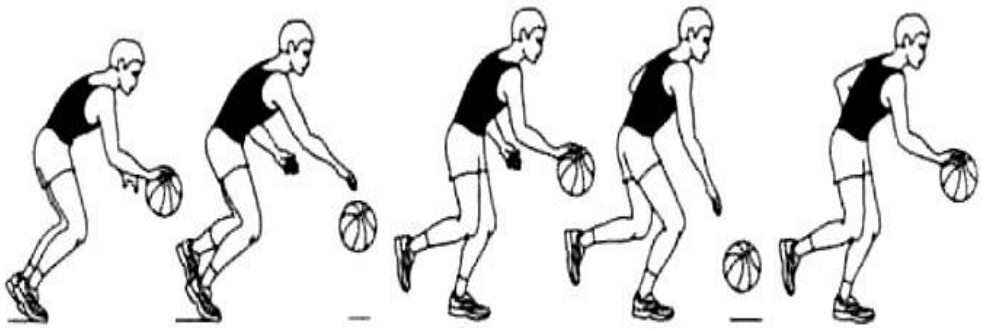


Рис. 17. Ведение мяча

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 (сзади стоящей) 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. 18) 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).

Рис. 18. Способы обыгрывания защитника в начале ведения мяча:
а - вышагивание; *б* - скрестным шагом; *в* - 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.
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: правой 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 площадки 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.

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 суставах, 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 ведения, 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.

3.5. Остановки после ведения мяча

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. 19) и прыжком.

В и. п. игрок находится в движении, завершая ведение мяча.

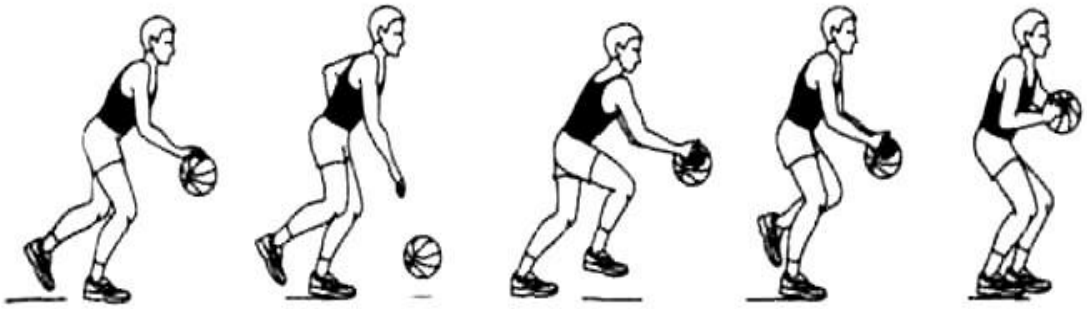


Рис. 19. Остановка двумя шагами после ведения мяча

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 (сзади стоящей). 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 ограниченном 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 движении давать ему задание: пассивно отступать приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой, незначительно сместившись 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.

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.

3.6. Броски мяча

Дистанционные броски с места

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 сверх навесной 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

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 применяется 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. 20).

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.

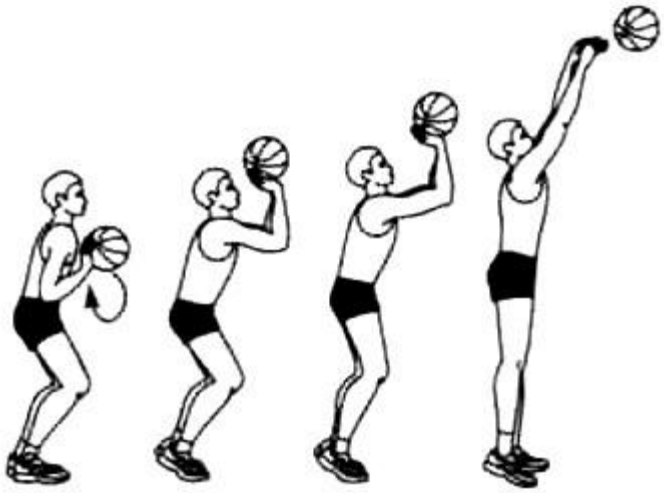


Рис. 20. Бросок двумя руками от груди

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.

Рис. 21. Бросок двумя руками от головы (сверху)

Бросок двумя руками от головы (сверху) целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает со структурными особенностями одноименной передачи (рис. 21).

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 поднимания

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. 22).

В и. п., как и в предыдущем способе бросков, баскетболист принимает стойку с тройной угрозой: одноименная с бьющей рукой 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).

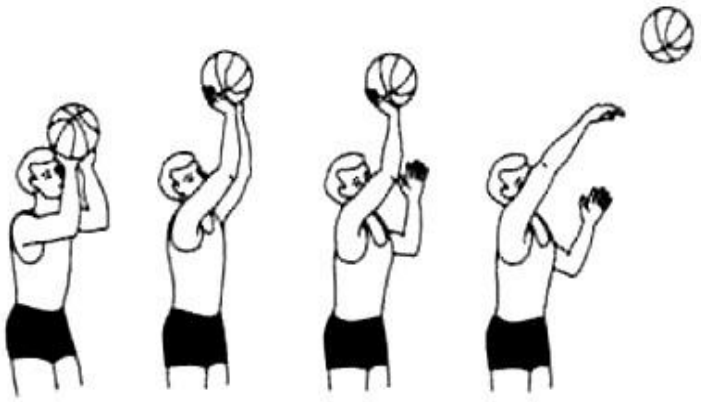


Рис. 22. Бросок одной рукой от головы (сверху)

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 вы пуска 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 дистанций 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 тройных 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 снайперусопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение которого приносит победу в состязании.

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 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 устойчивое положение и быть готовым к дальнейшим действиям (например, 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, закрепощенными 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 готов к быстрым дальнейшим действиям (выключен из игры).

Бросок одной рукой сверху в движении

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. 23).

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.

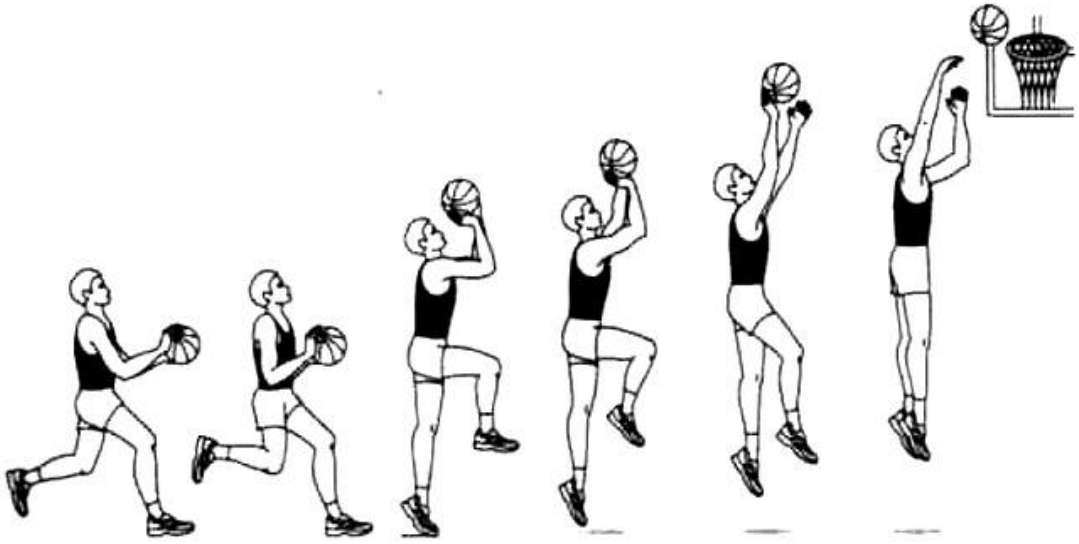


Рис. 23. Бросок одной рукой сверху в движении

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, сзадисбоку («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 выпрямления 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

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 по ледующего 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 приема;
- 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.

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

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. 24). 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.

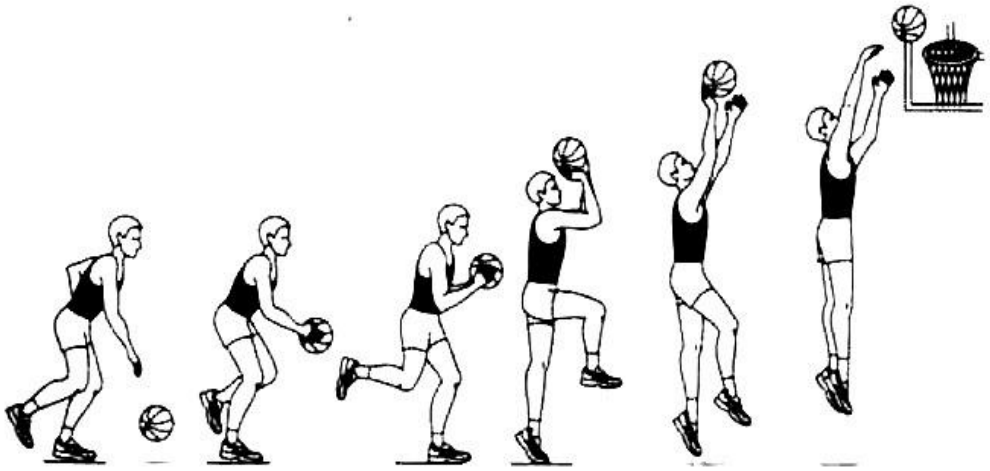


Рис. 24. Бросок одной рукойсверху после ведения мяча

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 возможного противодействия рукой.

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. 18), 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 двухшажному 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-временной 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 избранном направлении последующего перемещения: «читаемость» действий нападающего со стороны защитника.

Разновидности броска в движении

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 и 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. 25).

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.

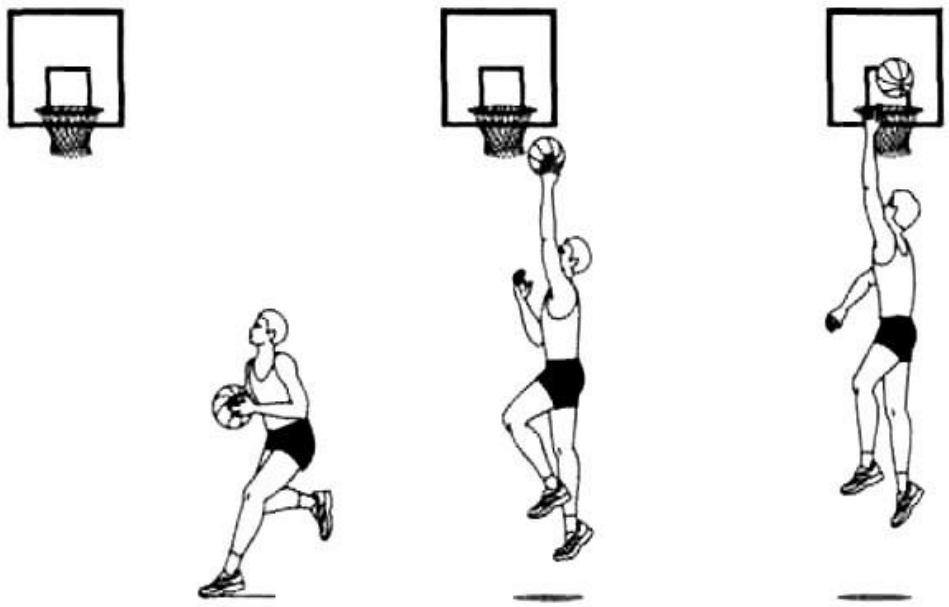


Рис. 25. Бросок одной рукой над головой (крюком)

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.

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 приступать, 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 двухшажного 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.
- движения мячом из стороны в сторону в процессе двухшажного 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

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. 26).

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» (накрывания 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.

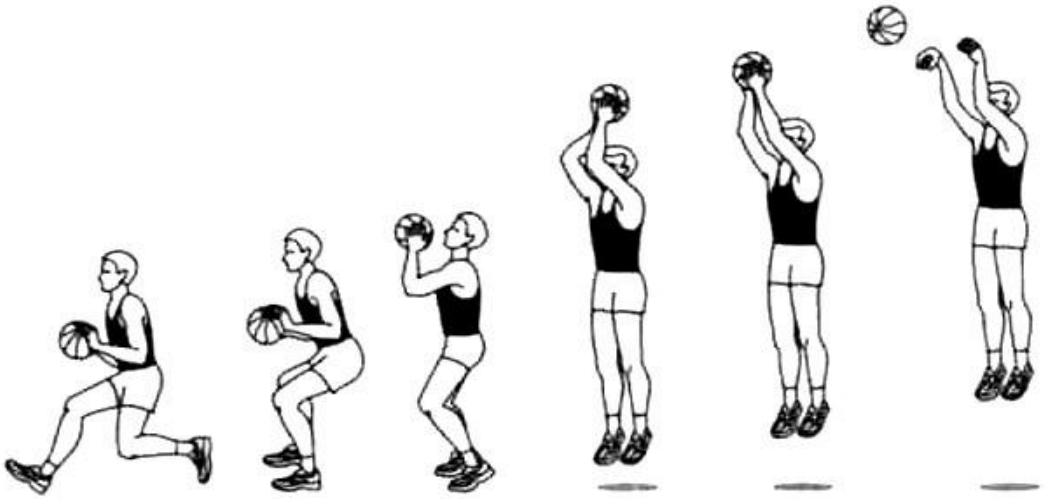


Рис. 26. Бросок одной рукой сверху в прыжке

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, сзади стоящая 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 соответствующего 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 бросках 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 действиями (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 отталкивания 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, отталкиваясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверхности.
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, разноудаленных и разнонаправленных по отношению к корзине.
15. То же, но с преодолением пассивного противодействия условного 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 партнерами, расположенными на близком расстоянии.
19. Повторное выполнение ловли-добивания мяча в щит в одном 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 броскам 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, бросать с отскоком от щита; по мере овладения техникой приема варьировать направление и дистанцию до корзины.

3. Контролировать рациональность исходного положения: максимально 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 бросковому 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 ловлидобивания 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 ногпри 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.3 Футбол

3.3.1 ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ФУТБОЛЬНОМУ ПОЛЮ

1 Обучение технике бега.

2 Обучение технике прыжка.

3 Обучение технике остановки.

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рис. 2.

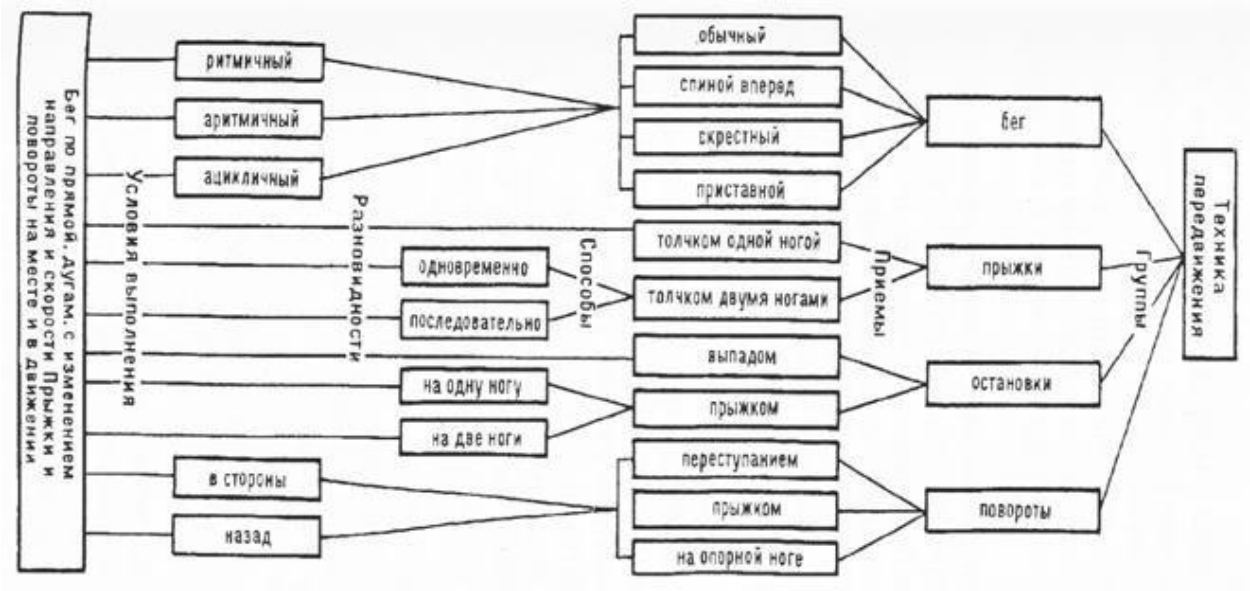


Рис. 2. Классификация техники передвижения.

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рынков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА

Бег - основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега:

1. *Обычный бег* применяется игроками, Продвигающимися в основном по Прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от

легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 - 4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

2. *Бег спиной вперед* используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограниченно.

3. *Бег скрестным* шагом при меняется для изменения направления движения, при рынках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега. Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

4. *Бег приставным шагом* используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют раз личные приемы техники передвижения.

5. *Бег приставным шагом* происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков:

1. *Прыжки толчком одной ногой* характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

2. *При прыжке толчком двумя ногами* с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

3 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов:

- переступанием;
- прыжком;
- поворотом на опорной ноге.

В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

3.3.2 ТЕХНИКА УДАРА ПО МЯЧУ

1. Обучение технике удара по мячу ногой.
2. Обучение технике удара по мячу головой.

Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Классификация ударов дана на рис. 3.

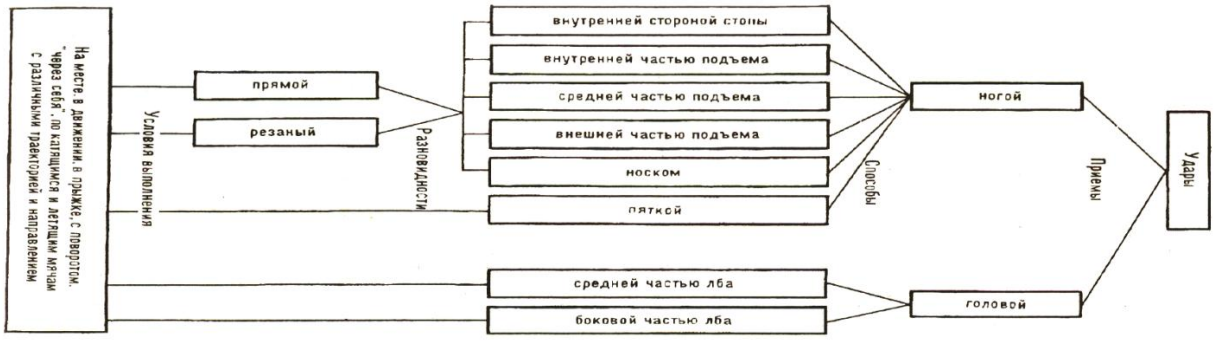


Рис. 3. Классификация ударов по мячу.

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы

взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРА ПО МЯЧУ НОГОЙ

Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45%и варьирует от 2до2,5 м.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра (“парадокс Чхаидзе”). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (mv) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа) (относительный вес бедра у мужчин составляет 0,1221, голени - 0,04665, стопы - 0,0146 (по Н.А.Бернштейну)), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в “жесткий рычаг” позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы

восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами:

1. *Удар внутренней стороной стопы* применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис.4). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Рис. 4. Удар внутренней стороной стопы

2. *Удар внутренней частью подъема* используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 5).

Разбег выполняется под углом 30-60º по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

Рис. 5. Удар внутренней частью подъема

3. *Удар средней частью подъема* по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис.6).

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

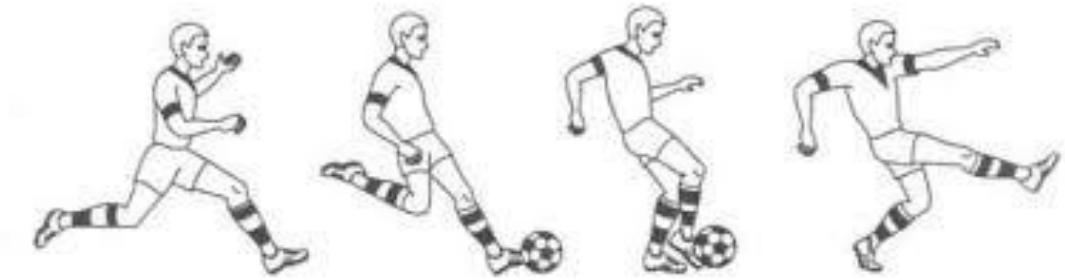


Рис. 6. Удар средней частью подъема

4. *Удар внешней частью подъема* наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис.7).

Рис. 7. Удар внешней частью подъема

5. *Удар носком* выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате. При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу. (Рис. 8)

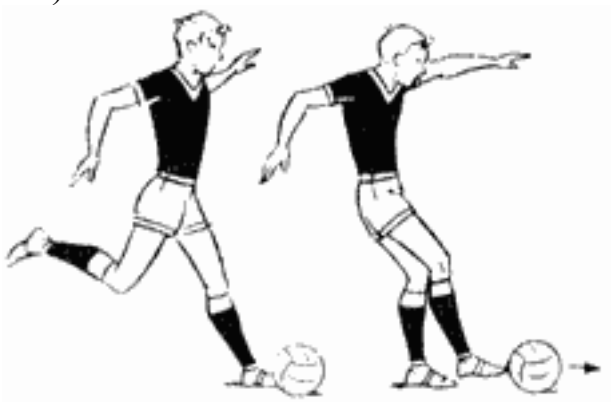


Рис. 8. Удар носком

6. *Удар пяткой* существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью, достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников. Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. Рабочую фазу — удар - выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле. Одним из вариантов является удар пяткой “секретно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар

производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается. Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением (Рис. 9).

Рис. 9 Удар пяткой

7. *Удары по неподвижному мячу.* При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

8. *Удары по катящемуся мячу.* Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними. Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

9. *Удары по летящему мячу*. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

10. *Удар с поворотом* используется для изменения направления полета мяча, Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам (рис. 10).

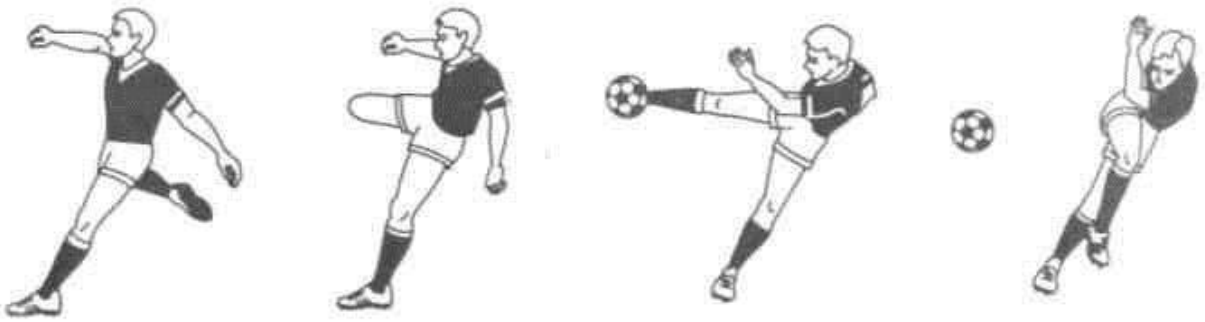


Рис. 10 Удар с поворотом

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развертывается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

11. *Удар через себя* выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячам, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад. Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. движение туловища вперед затормаживается, оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед – вверх - назад. В это время происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, необходимо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому служит также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад. для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке “ножницами” (рис. 11).

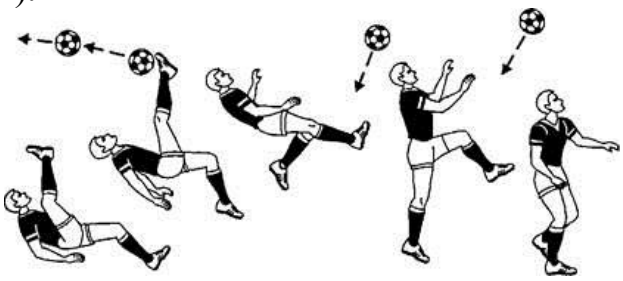


Рис. 11 Удар через себя

12. *Удар с полулета* обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис.12).

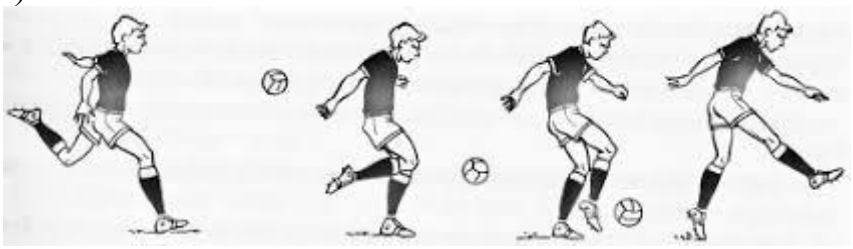


Рис. 12 Удар с полулета

При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Это особенно важно, если опорная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по трудно достигаемому мячу.

2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРА ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

1. *Удар серединой лба* является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге(50-70см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис.13).

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Рис. 13 Удар серединой лба

2. *Удар серединой лба* в прыжке выполняется толчком вверх двумя или одной ногой (рис.14). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.

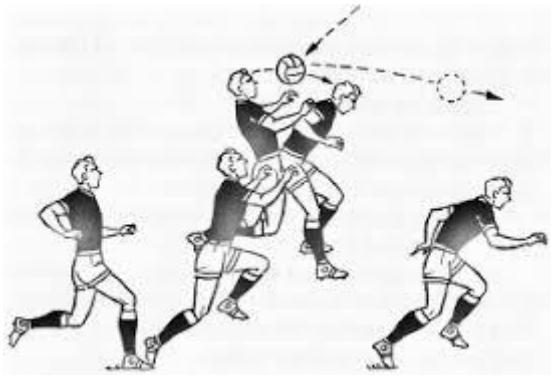


Рис. 14 Удар серединой лба в прыжке

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

3. *Удар серединой лба с поворотом* применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча. При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 3050 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Исходное положение при этом идентично позе при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад (рис. 15). Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке.

Рис. 15 Удар серединой лба с поворотом

4. *Удар боковой частью лба* используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. При ударе без прыжка исходное положение - стойка ноги врозь (30-50см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

При ударе в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняют за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка.

5. *Удар по мячу головой в падении* существенно отличаются от описанных выше ударов головой (рис. 16). Подготовительной фазой удара

являются толчок и подфаза полета. На последних 3- 4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу. Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза - приземление — происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии3-4м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

Рис. 16 Удар по мячу головой в падении

3.3.3 ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА, ФИНТА И ОТБОРА МЯЧА

1 Обучение технике ведении мяча.
2 Обучение технике финта.
3 Обучение технике отбора мяча

1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИИ МЯЧА

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. Классификация ведения мяча дана на рис. 17.

Рис. 17. Классификация ведения мяча

Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения и в отдельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразны. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан Выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 18).

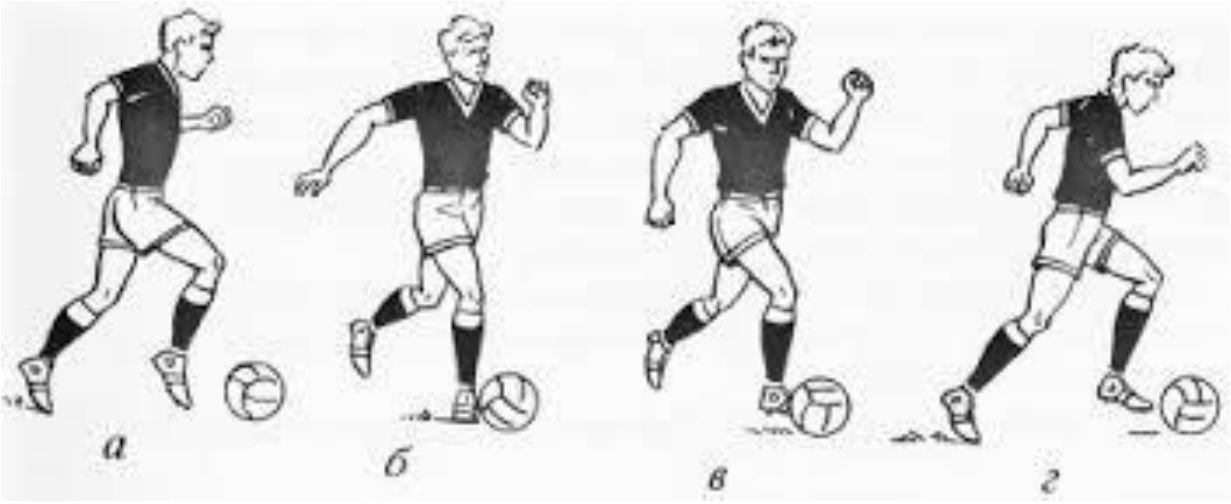


Рис. 18. Ведения мяча: а) — средней частью подъема; б) — внутренней стороной стопы; в) — внешней частью подъема; г) — носком

2. *Ведение средней частью подъема и носком* осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

3. *Ведение внутренней стороной* стопы позволяет существенно менять направление движения.

4. Наиболее универсальным является *ведение внешней частью подъема*, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

5. При ведении прыгающих мячей используют удары *средней частью подъема или бедром.* Применяя эти два способа введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ФИНТА

Финт - производное от итальянского слова Finta, что обозначает “притворство”, “выдумка”. В спортивной практике используется как синоним обманного движения.

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: “уходом”, “ударом”, “остановкой”. Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Классификация представлена на рис. 19.

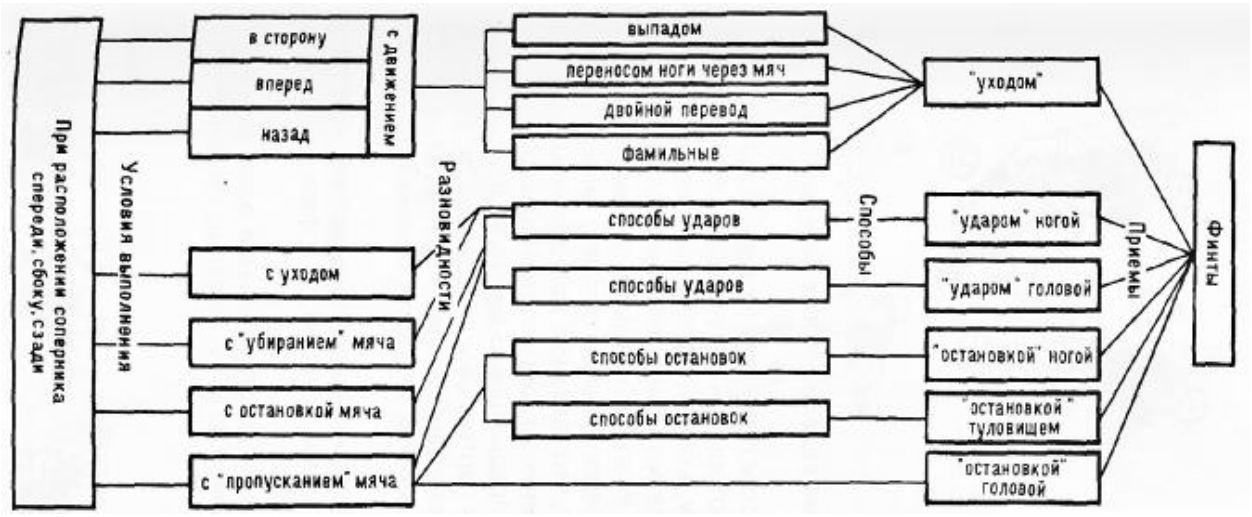


Рис. 19 Классификация финтов

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обусловливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты “уходов” с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественного близка к максимальной.

1. *Финт “уходом”.* Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

2. *“Уход” выпадом.* При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед (рис. 20).

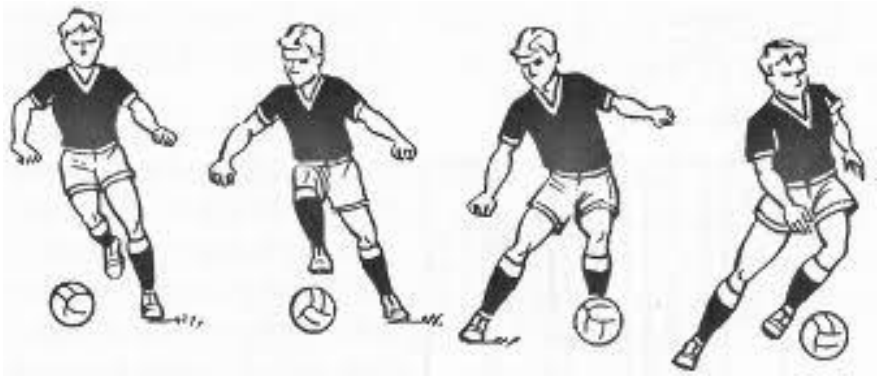


Рис. 20 Финт “уход” выпадом.

Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.

3. *“Уход” с переносом ноги через мяч.* Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 21). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Рис. 20 Финт “Уход” с переносом ноги через мяч.

4. *Финт “ударом” по мячу ногой.* Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и

расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой (рис.22).

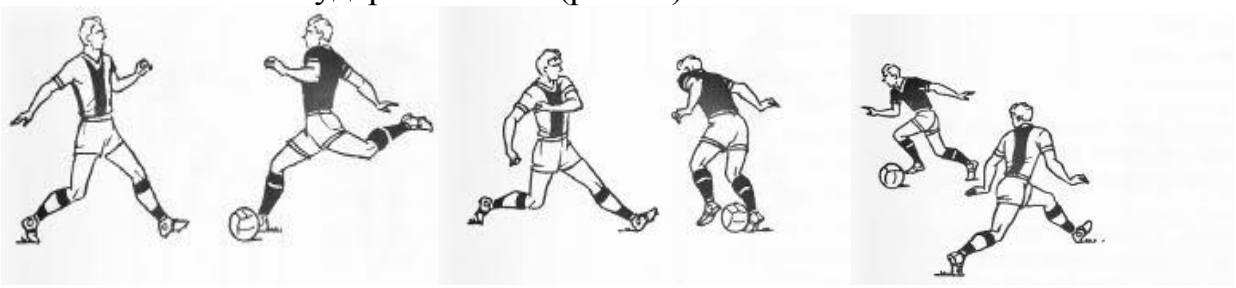


Рис. 22 Финт “ударом” ногой.

Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи, и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

5. *Финт “ударом” по мячу головой.* В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 23). Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180º и овладевает им.

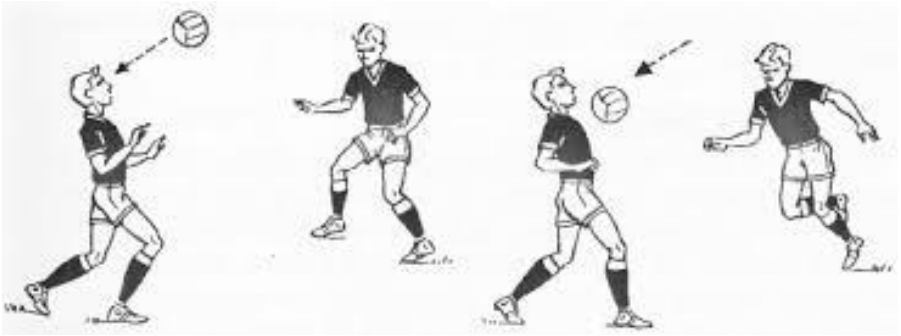


Рис. 23 Финт “ударом” по мячу головой.

6. *Финт “остановкой” мяча ногой*. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку - сзади применяется финт “остановкой” с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рис. 24.). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.

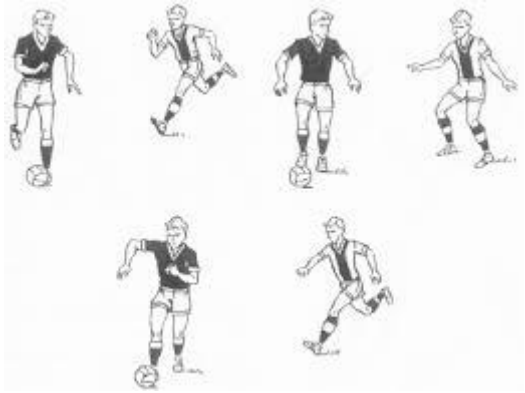


Рис. 24. Финт “остановкой” мяча ногой.

При выполнении обманного движения “остановкой” мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180º и овладевает мячом.

7. *Финт “остановкой” грудью и головой.* Подготовительная фаза при обманном движении “остановкой” опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180º и овладевает мячом.

3 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Эффективность использования отбора

обусловливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рынок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: выпаде, в подкате. Классификация отбора мяча представлена на рис. 25.

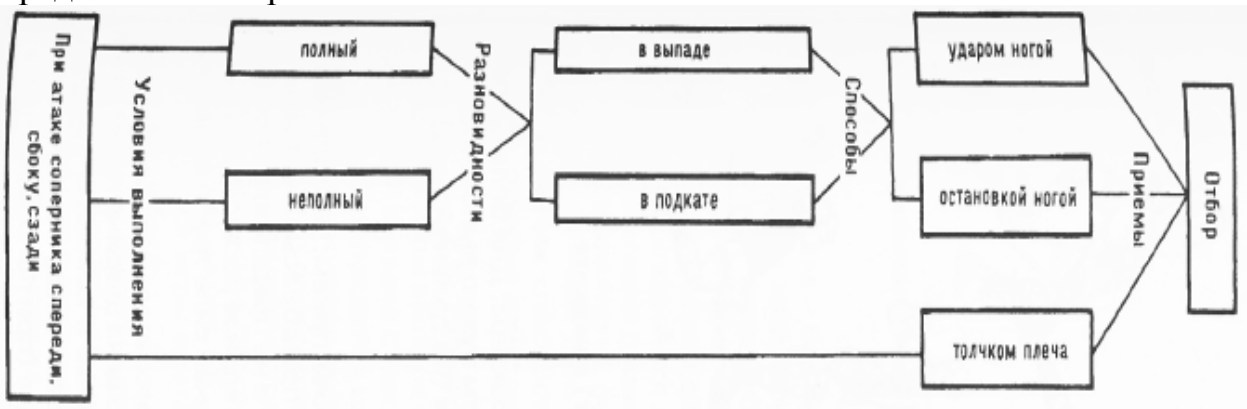


Рис. 25. Классификация отбора мяча

1. *Отбор мяча в выпаде* позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5- 2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полу-шпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании “остановки” стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения (рис. 26, а, б).

2. *Отбор мяча в подкате* позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии - более 2 м от игрока (рис. 26, в,г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

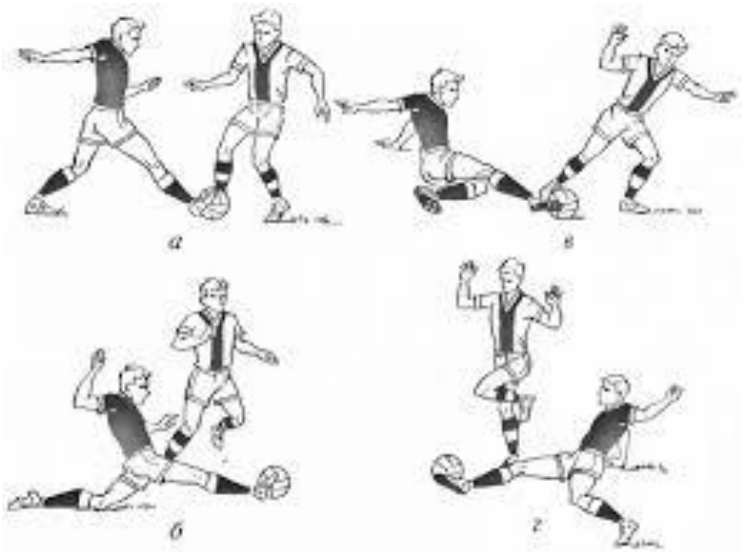


Рис. 26. Отбор мяча: а) в выпаде; б) в шпагате; в) и г) в подкате

3. *Отбор толчком плеча* должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

3.3.4. ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

1 Обучение технике ловли мяча.
2 Обучение технике отбивания мяча.
3 Обучение технике перевода и броска мяча.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются Различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.

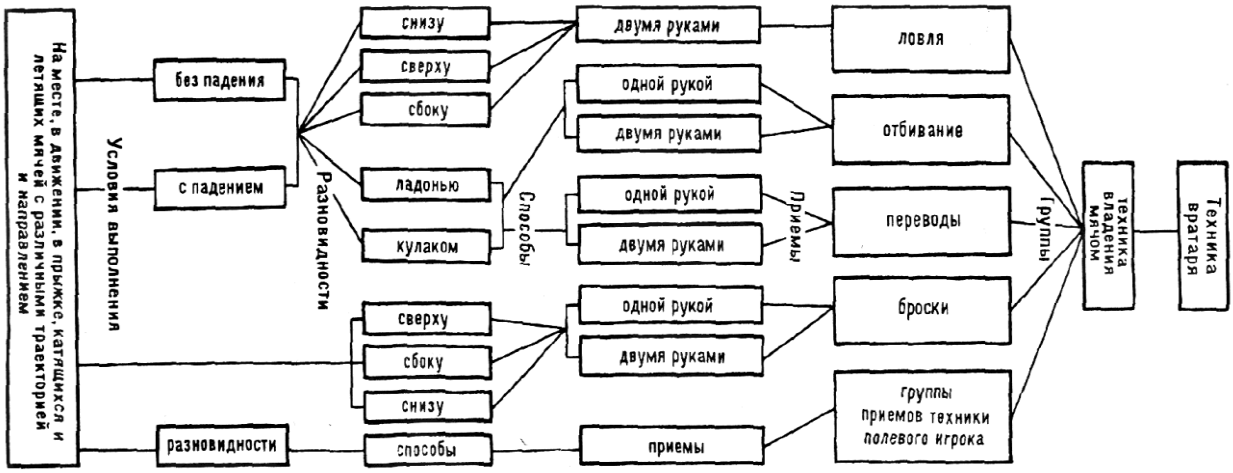


Рис. 27. Классификация техники вратаря

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (ноги на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые Руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь - вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падения.

1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЛОВЛИ МЯЧА

Ловля мяча - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

1. При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 28).

Рис. 28. Ловля катящегося мяча снизу

При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнутые.

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется**.**

2. В современном футболе используется и другой вариант *ловли катящихся мячей двумя руками снизу* (рис.29).

Рис. 29. Ловля катящегося мяча в приседе

Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая развертывается примерно на 50-80.Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также развертывается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.

3. *Ловля низко летящим* (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 30). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

Рис. 30. Ловля летящего мяча снизу

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низко летящих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх - вперед или вверх - в стороны.

4. *Ловлю мяча сверху* применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 31).

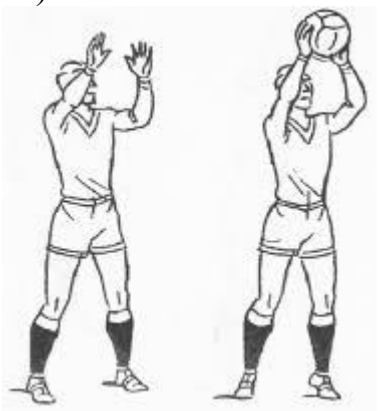


Рис. 31. Ловля мяча сверху

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную “полусферу”. Расстояние между большими пальцами незначительно(3-5см).

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди - сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

5. *Ловля мяча сверху в прыжке*. Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 32). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх - в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

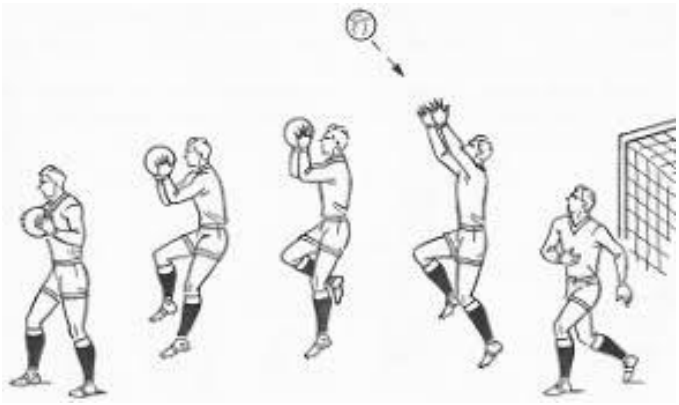


Рис. 32 Ловля мяча сверху в прыжке

6. Ловля мяча сбоку. применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону - вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач (“прострелов” вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5м в стороне от вратаря мячей (рис. 33). В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ОЦТ выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, таки падению. Падение происходит “перекатом” в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. В завершающей фазе, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.

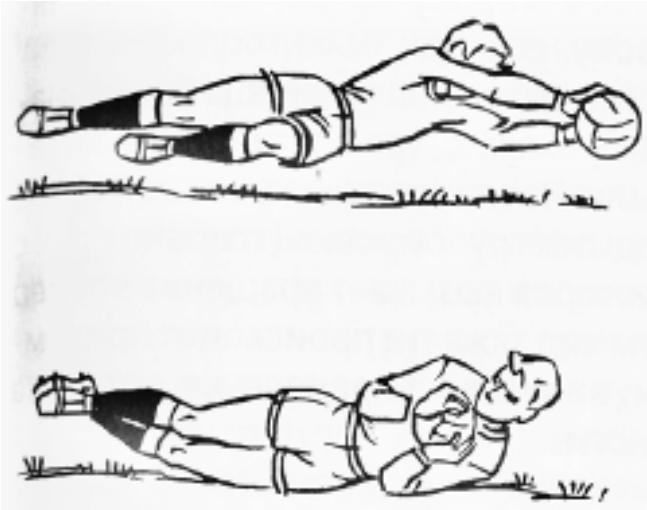


Рис. 33 Ловля мяча в падении (без фазы полета)

7. Ловля мяча в падении (с фазой полета). Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 34). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ОЦТ за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. движение руки маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону – вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне - в сторону.

При ловле катящихся и низколетящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг средне-задней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.

Рис. 34 Ловля мяча в падении (с фазой полета)

2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОТБИВАНИЯ МЯЧА

1.*Отбивание мяча одной рукой в падении.* Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, “трудный” мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желательно направлять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 35).

Рис. 35 Отбивание мяча одной рукой в падении.

2 Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча). Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 36). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким

выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до Момента полного выпрямления руки.

Случаются ситуации (например, если мяч Мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом - руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и, обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.

Рис. 36 Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

3 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕВОДА И БРОСКА МЯЧА

1. Перевод мяча. Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

В подготовительной фазе в направлении полета мяча выносятся одна или две напряженные руки (рис. 37). Летящий мяч, встречая преграду, ударяется в подставленные под углом ладони (одну или две), и его траектория изменяется. Перевод мяча ладонями наиболее надежен. Однако это не всегда возможно. Часто для перевода мячей, летящих под верхнюю перекладину, достаточно дотянуться напряженными пальцами, преградить путь мячу и изменить его траекторию. Подобные мячи переводятся также кулаками. В этом случае траектория полета мяча изменяется за счет несильного удара кулаком, который направлен вверх - назад.

В зависимости от направления полета мяча и его расстояния от вратаря Перевод выполняется на месте, в прыжке, в движении или после необходимых перемещений.

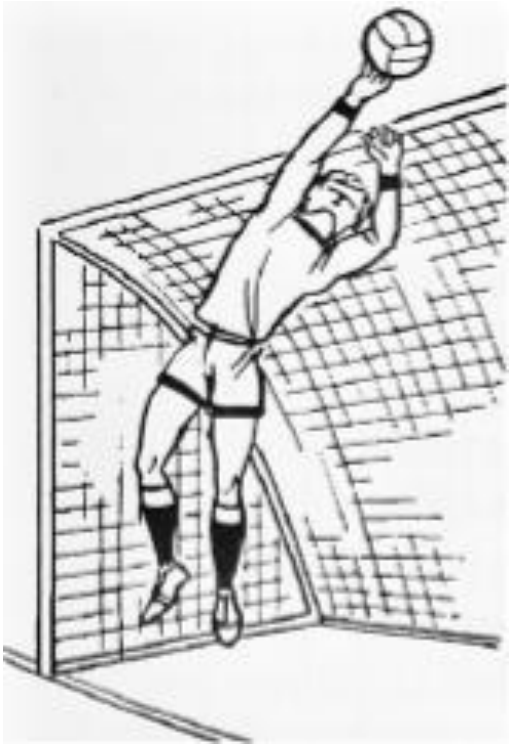


Рис. 37. Перевод мяча

2. Броски мяча. В современном футболе вратари довольно часто используют броски Мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже - двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.

3.3.5 ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям
2. Обучение групповым тактическим действиям

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально - волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших победе соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игр окон, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немыслимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. Классификация тактики представлена на рис. 47.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А, осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, те, техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба - главная движущая сила развития тактики футбола.

1 ОБУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-подконтроля соперника найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно - выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча. К действиям без мяча относятся “открывание”, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

“Открывание” - это перемещение игрока с целью создания выгодных условии для получения мяча от партнера.

Для умелого “открывания” игрок должен хорошо оценивать целесообразность той или иной позиции. Своевременное занятие более выгодной позиции может зависеть от скоростных качеств нападающего и противостоящего ему защитника, действий партнеров и других факторов. Успех во многом зависит от того, как быстро атакующий оказывается в позиции, удобной для приема мяча и последующих действий с ним.

Входе атаки игроки постоянно передвигаются без мяча, т.е. маневрируют по полю. От того, насколько правильно они выбирают позицию, сколько “предложений” делают партнеру, владеющему в данный момент мячом, зависят результаты действий и в конечном итоге исход матча.

Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим:

1. “Открывание” надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит “отрываться” от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча.

2. “Открывание” не должно затруднять действий других партнеров без мяча.

3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, - это тормозит ход развития атаки.

4. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении “вне игры”.

Отвлечение соперника - это сложное перемещение в определенную зону с цельюувести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических примеров дает возможность эффективно использовать больше вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Действия с мячом

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Необходимо помнить, что футболист без мяча перемещается быстрее, чем с мячом, а поэтому передержка мяча тормозит развитие атаки и затрудняет действия партнеров, которые, переместившись на выгодную позицию и не получив мяча, часто должны вновь менять позицию.

Обводка - это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движения (финты).

Обводка за счет изменения скорости движения наиболее выгодна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот способ обводки, уменьшая или увеличивая скорость на каком-то участке движения.

Обводка за счет изменения направления движения имеет два основных варианта:

- первый применяется в тех случаях, когда защитник находится впереди игрока, владеющего мячом;
- второй вариант используется тогда, когда защитник находится сзади или сзади - сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) - наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперника и т.п.).

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Она всегда является средством тактики, позволяющим создать выгодные условия для удара, передачи, создания численного превосходства на отдельном участке поля и т.д.

Удары по воротам - главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих “конечных” действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесплодными.

Передачи являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Решая, кому какую

передачу делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

Варьируя различными видами передач, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке Звершения атаки. В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющих и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потерять мяч. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются:

1.Техническое мастерство футболиста.

2.Умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции).

3. Тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации.

4. Маневренность партнеров и, следовательно, количество “предложений”, сделанных игроку, владеющему мячом.

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, те. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится: воспрепятствовать сопернику в получении мяча («закрывание»); овладеть мячом, сыграв на опережение («перехват»).

«Закрывание» - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При «закрывании» игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. «Закрывание» осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закрывать».

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков, обороняющиеся могут создать искусственное положение «вне игры».

«Перехват» - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при «закрывании». Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рынок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытны в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

- отобрать мяч;
- воспрепятствовать передаче мяча;
- воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию; воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы

воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом - выигрыш времени для “закрывания” его защищающимися игрокам

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игроков, расположенных на отдельном участке поля. Поэтому умелая и своевременная “подсказка” партнерам по обороне может оказывать самое существенное влияние на прочность защитных действий. Больше того, вратарь является тем игроком, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот). Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать:

- действия в обороне;
- действия в организации атаки;
- руководство действиями партнеров.

Действия в обороне. *Основной задачей вратаря является* непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить действия в воротах и действия на выходах.

Действия в воротах. При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать правильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затратой сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

- положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т.е. угол, под которым может быть выполнен удар;
- знание излюбленных направлений ударов данного игрока;
- сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейтрализации удара вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах, траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.), силу удара те. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение), расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот), качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

Действия на выходах. Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или “прострелы”), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом.

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;
- соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Нельзя покидать ворота, если:

- вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
- кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом или за “нейтральный мяч”;
- в пределах штрафной площади - большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их открытыми для соперника и поэтому обязан, во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия в организации атаки

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот. При ударе от ворот выполняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент потери мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не сможет непосредственно угрожать воротам. И наоборот, чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

Организация ответной атаки. Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется:

- тактическим планом организации атакующих командных действий;
- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за “нейтральные мячи” (особенно в воздухе);
- задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство действиями партнеров

Трудно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность.

Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением “стенки” при штрафных и свободным ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

Игроки линии защиты.

Крайние защитники.

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних “разрушителей” атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- умело действовать в зоне, персонально и комбинировано;
- при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
- успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
- правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимости вратаря;
- своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
- неожиданно подключаться к активным действиям на фланге осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники

Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитников и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую Обстановку, уметь “читать” возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него - координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения “вне игры”.

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

Игроки средней линии

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке:

- организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки; контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а, следовательно, и инициативу.
- активно участвовать в завершении атак:
- взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами; создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне: препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля:

- осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;

- противодействовать передачам и ударам по воротам; страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является беспрерывный поиск острых продолжений атаки, постоянный прицел на ворота соперника.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе. В их арсенале: умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:

- уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;
- осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или “прострелом” мяча в штрафную площадь соперника;
- взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку; активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

2 ОБУЧЕНИЕ ГРУППОВЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, “чувство партнера” при выборе и осуществлении конкретной комбинации.

Только спортсмены с единым пониманием игры могут однопланово решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои варианты

Не надо думать, что комбинации при стандартных положениях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

В зависимости от поставленной задачи комбинацию начинает либо игрок с отлично поставленным сильным ударом, либо игрок, отличающийся тактическим мышлением. Желательно, чтобы при выполнении ударов в непосредственной близости от ворот соперника у мяча располагались два - три игрока. Тогда соперники не смогут заранее определить, будет ли выполняться удар по воротам или последует розыгрыш мяча.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему комбинации этого рода всегда имеют опенок импровизации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мастерства. Таким образом, можно сказать, что высший уровень тактической подготовки отдельных игроков и команды в целом заключается в умении творчески выполнять намеченный тренером план, умело сочетать наигранные комбинации с импровизацией.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д.

Комбинации в парах. К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации «в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание».

Комбинация «в стенку» - один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Сущность ее в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Этот вид комбинации требует от партнеров отличного взаимопонимания и технического мастерства. Игрок, выполняющий роль «стенки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнера с мячом. Комбинацию «в стенку» можно с успехом

применять на любом участке поля, но особенно она эффективна при прорыве обороны соперника непосредственно вблизи ворот.

Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

Комбинация «передача в одно касание» обычно используется с целью выигрыша времени, при этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи «передач в одно касание» нападающие затрудняют защитникам возможность определения дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние о ворот соперников и в тоже время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

Комбинация в тройках. К взаимодействию трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча» и «передача в одно касание».

Комбинация «взаимозаменяемость» наиболее эффективна и имеет самые большие перспективы. Основной ее целью является обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей линии в линию своего партнера, после того как тот «увел» оттуда противодействующего ему соперника.

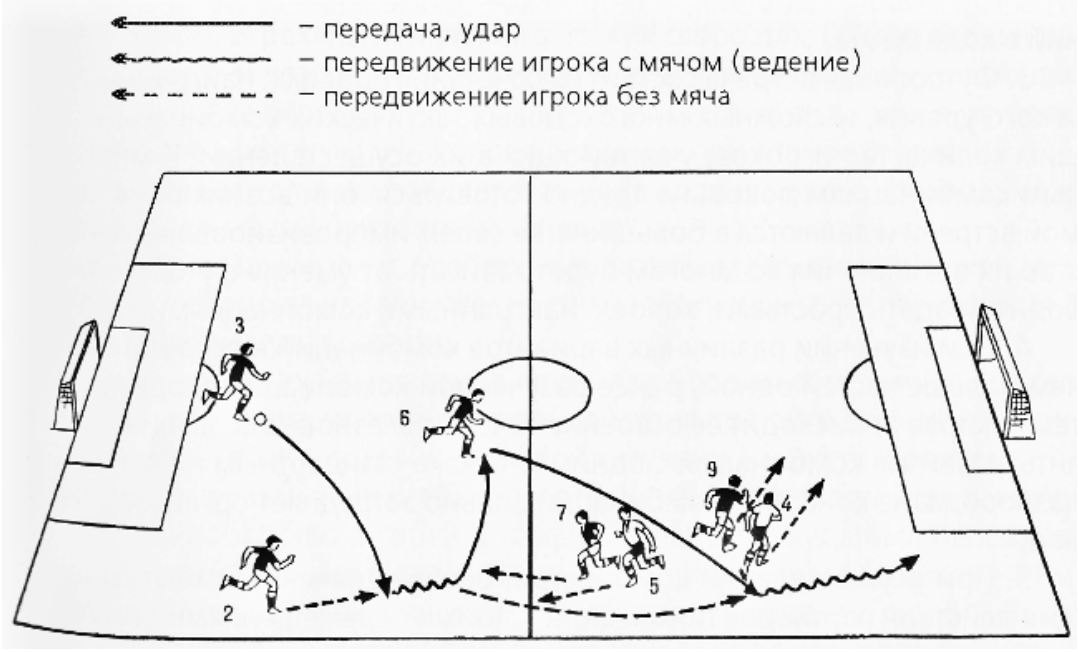


Рисунок 38. Комбинация «взаимозаменяемость»

На рис. 38 показана комбинация “взаимозаменяемость”. Ее цель - подключить в атаку одного из крайних защитников. Защитник, владеющий мячом (№ 3), передает его партнеру (№ 2), который начал передвижение навстречу нападающему (№ 7). В тот момент, когда защитник соперника (№ 5) пытается атаковать своего подопечного, игрок, получивший мяч, отдает его своему партнеру по команде (№ б), который незамедлительно делает

передачу подключившемуся (на высокой скорости) по правому краю фланговому игроку (№ 2). Взаимозаменяемость произошла между нападающим (№ 7) и фланговым игроком (№ 2). С таким же успехом взаимодействуют игроки защитной линии с игроками средней линии. В результате комбинации было образовано игровое пространство для игрока, который включился в атаку со своей половины поля. Эти комбинации с успехом можно применять на любых участках поля. Более того, несколько комбинаций этого вида позволяют длительное время продвигаться, обыгрывая соперников за счет численного преимущества на том или ином участке поля.

Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперников.

Завершая атаку по краю, нападающие часто применяют сильную поперечную (простреляную) передачу вдоль ворот. Активно выходя на простреляную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист скрытно пропускает мяч партнеру, который получает возможность для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников, как правило, сосредоточено на игроке, находящемся ближе других к мячу.

Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух партнерах. Разница лишь в том, что теперь передачи могут выполняться в разнообразных направлениях. Чаще всего осуществляется комбинация в треугольнике и в движении. “Передачи в одно касание” позволяют неожиданно и на высокой скорости менять направление развития атаки, а в случае необходимости выиграть время для перегруппировки сил или смены позиций.

Общие указания по комбинационной игре:

1.В процессе тренировок следует усвоить структуру комбинации, ее смысл и основные принципы выполнения. Только в этом случае футболисты смогут осуществлять комбинации применительно к конкретной игровой ситуации.

2. Тактическая комбинация является синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания. Главным в осуществлении комбинаций является не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений в ходе матча.

3. Футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня, и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количество игроков, участвующих в их осуществлении. К многоходовым комбинациям довольно трудно готовиться: они возникают в ходе самой встречи и являются в большинстве своем импровизированными. Качество их выполнения во многом будет зависеть от умения футболистов свободно владеть простыми, хорошо наигранными комбинациями.

4. При изучении различных вариантов комбинаций нужно помнить, что чем больше частей одной, ранее разученной комбинации входит в новую, тем быстрее происходит ее освоение. Очень полезно знать различные варианты развития комбинаций с одним и тем же стандартным началом. Такое разнообразие концовок комбинаций сильно затрудняет организацию обороны.

5. При осуществлении комбинаций особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают потенциальную угрозу воротам соперников и отвлекают внимание обороняющихся.

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в «стенку» и «скрещивание».

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

На рис.39 показан один из вариантов осуществления страховки. Игрок 6 делает острую передачу открывающемуся игроку 9. Защитник 4 опаздывает закрыть опасную зону. В этой ситуации его страхует игрок 3.

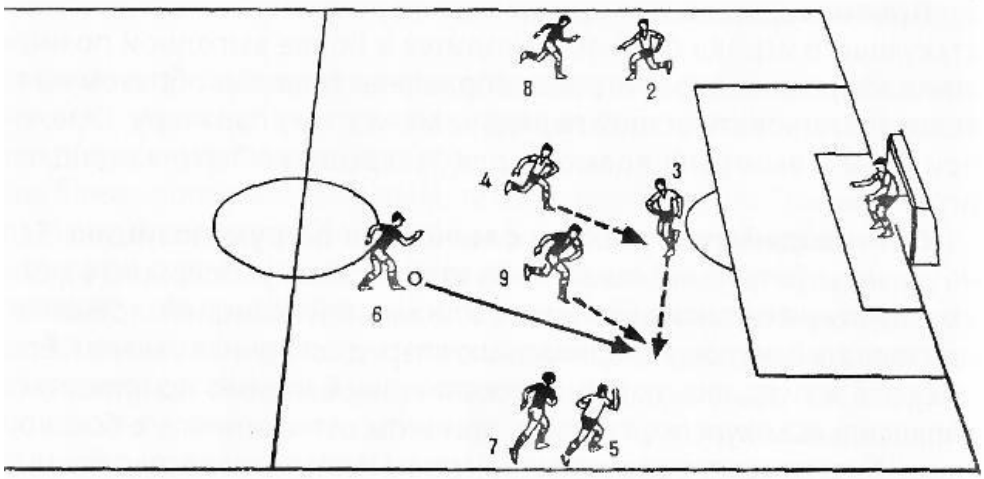


Рис. 39. Страховка

Противодействие комбинации «в стенку». Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить

его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации «скрещивание». Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации «пропуск мяча». Комбинация «пропуск мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения «вне игры». Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;

б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место в глубь обороны;

в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного - двух игроков, которым длинными

передачами адресуются все мячи.

Создание положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения «вне игры» возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воротам, тем сложнее игрокам обороны согласовывать свои действия и создавать положение «вне игры». Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

На рис. 40 показана примерная организация положения «вне игры». Игрок средней линии б длинной передачей передает мяч нападающему 7. Пресечь быструю атаку может игрок 3, находящийся сзади всех, выходом

вперед, перед самым ударом, оставляя за собой нападающих в положении «вне Игры».

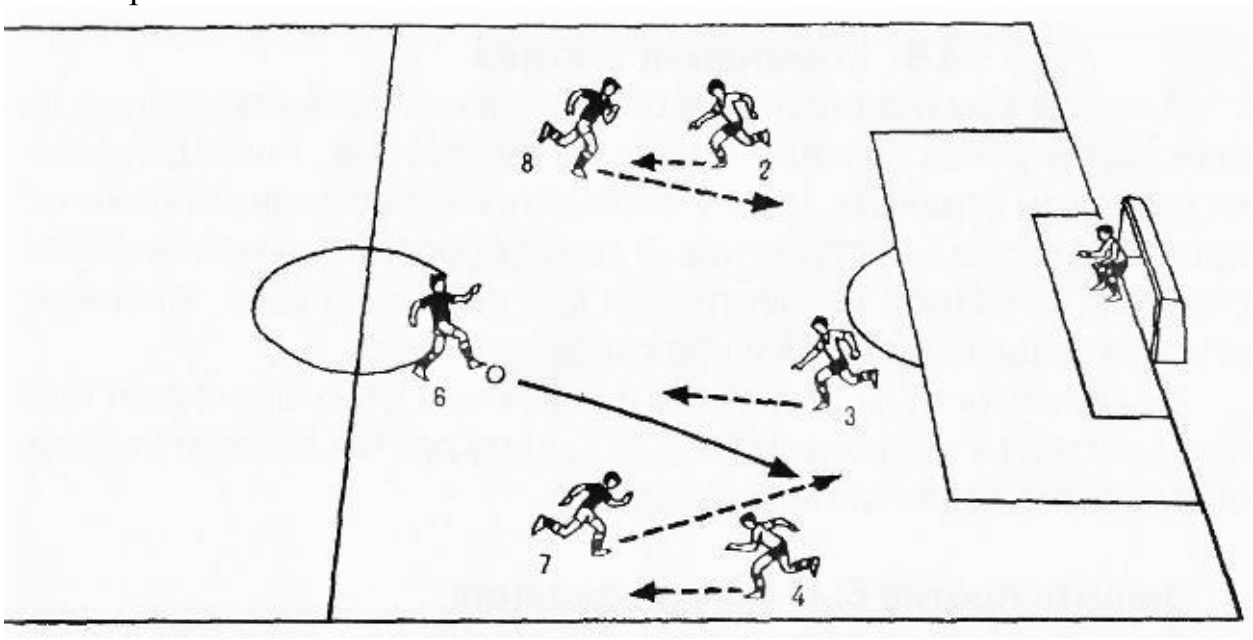


Рис. 40. Создание искусственного положения «вне игры»

Построение «стенки». К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация «стенки» во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в «стенку» встают 4-бигроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в «стенку».

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

3.3.6. ТАКТИКА ИГРЫ И КОМАНДНАЯ ТАКТИКА

1. Обучение командной тактике.
2. Обучение тактическим системам игры.

1. ОБУЧЕНИЕ КОМАНДНОЙ ТАКТИКЕ

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность организованность игре. Без четкой организации атакующих и оборони тельных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник,

применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры. Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д.

За более чем столетнюю историю футбола было создано немало тактических систем, предусматривающих четкую расстановку и распределение функций игроков. Рассмотрим основные принципы командной тактики нападения.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение

Наиболее эффективным способом атакующих действий команды является быстрое нападение. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности, игроки действуют на высоких скоростях. Они много маневрируют по полю и создают возможность в кратчайшее время, с помощью Небольшого числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию. Наиболее эффективно быстрое нападение при ответных атаках.

После того как команда овладела мячом в ходе игрового эпизода, можно различать три фазы быстрого нападения:

начальная фаза - переход от обороны к атаке: возвращение игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку, находящемуся впереди;

развитие атаки - осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки;

завершение атаки - создание голевой ситуации и удар по воротам.

На рис. 41 показан вариант быстрого нападения после того, как команда выиграла единоборство в своей штрафной площади, куда был направлен мяч после атаки по правому краю. Один из центральных защитников - З выиграл борьбу за верховой мяч и послал его игроку средней линии - б. Тот незамедлительно делает передачу на свободного от опеки нападающего - 9 и на высокой скорости передвигается вперед. Игрок, получивший мяч, имеет два варианта последующих действий: используя отвлекающий маневр партнеров, выйти на ударную позицию или, продвинувшись вперед и “вытянув” на себя одного из защитников, передать мяч освободившемуся партнеру для дальнейших действий.

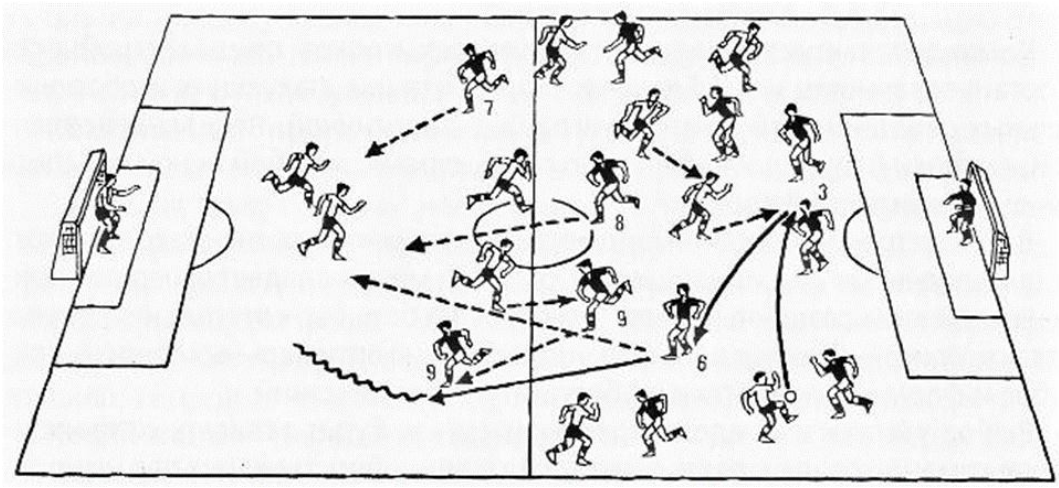


Рис. 41. Быстрое нападение

Основные требования к организации быстрого нападения:

1. Быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону.

2. При развитии и завершении атаки использовать на высокой скорости хорошо наигранные комбинации.

3. Осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по центру или по всему фронту. Главное - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

4. Игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством вести единоборства, т.е. уметь в одиночку обыгрывать соперника. Используя кратчайшие пути для выхода на ударную позицию, при первой возможности выполнять удар по воротам или создавать условия для взятия ворот партнером.

5. В команде иметь несколько игроков, которым адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки кроется внезапность командного действия. Первую передачу часто получает “диспетчер” команды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку.

6. Игроки средней линии должны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки на тот случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата, и соперники сумеют организовать оборону.

Постепенное нападение

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. При этом часть передач выполняется

поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев). Совершенно очевидно, что преодолеть массированную оборону малыми силами удается крайне редко, а значит, в атаку необходимо включать значительное число игроков для создания численного преимущества на отдельном участке поля.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки, усложнить ее. Без всего этого команда не может рассчитывать

на успех при осуществлении постепенного нападения.

На рис.42 показана атака, начатая вратарем с подключением игрока средней линии. Вследствие многоходовых комбинаций при постепенном нападении на ударную позицию выводится ряд игроков середины поля и линии защиты

При постепенном нападении выделяют следующие фазы:

начальная фаза - переход от обороны к атаке: возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линии атаки и передача мяча одному из открывшихся крайних защитников;

развитие атаки - постепенное продвижение к воротам соперников, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Эти действия происходят в условиях хорошо организованной обороны соперников;

завершение атаки - создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

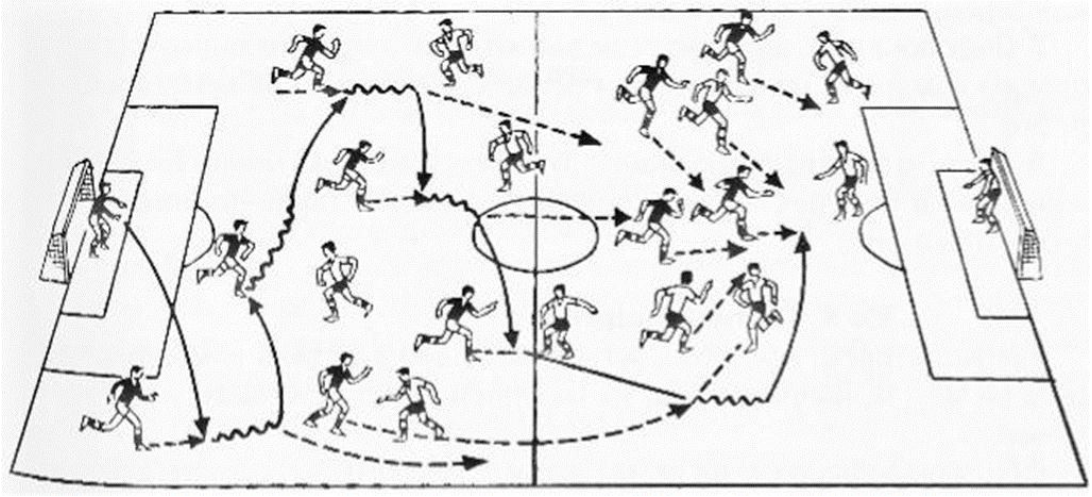


Рис. 42. Постепенное нападение

Основные требования к организации постепенного нападения:

1.Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так

как там нет большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.

2.Активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линии. Особенно важно умелое “открывание” ближайших от игрока с мячом партнеров.

3. Предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т.е. переход к скоростному прорыву.

4.Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

5.Изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

б. Применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуществляются группами игроков, которые могут порой импровизировать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.

7.Подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

8.Вести атаку эшелонировано. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент безадресно отбить мяч.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения. Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;

заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, будет играть задний центральный защитник. В втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

На рис. 43 показан возможный вариант защиты против быстрого нападения: задний центральный защитник 3 перехватил мяч, адресованный открывшемуся игроку 9. Несмотря на то, что мячом завладел защитник, нападающий игрок при поддержке своих партнеров 7 и 8 продолжает борьбу за мяч.

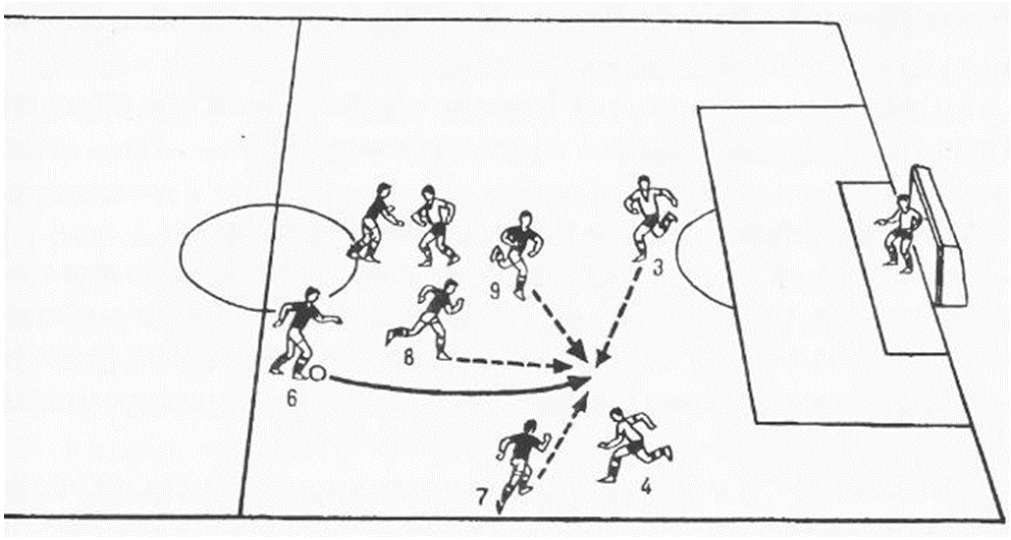


Рис. 43. действия против быстрого нападения

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения:

1.Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы новь овладеть им или помешать сделать первую передачу.

2.Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.

3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения. Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимуществен - но без активной борьбы. Несмотря на то что отдается инициатива, организованные и согласованные

оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения:

1.Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2.Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий

Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита - это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора. В зависимости от места расположения игрока на поле, нахождения мяча и скорости атакующего опекать соперника можно более или менее плотно, заняв позицию на нужном расстоянии и не теряя его из виду.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита - это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи» подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Основные принципы игры в обороне

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1.Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.

2.Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.

3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4.Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки

соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

5.Использовать искусственное положение «вне игры». Если попытки противника «прорвать» оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения “вне игры”. Наиболее широкие полномочия для применения, данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.

6.Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

2 ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ СИСТЕМАМ ИГРЫ

Одной из движущих сил развития футбола является тактика игры. Оставаясь неизменным по форме, по духу, футбол претерпел, и не один раз, серьезные изменения технического и особенно тактического порядка.

Основным фактором, влияющим на развитие любой спортивной игры, является борьба между Нападением и защитой. Именно эта борьба и стимулирует постоянное развитие тактики игры.

Наиболее подвижна в своем развитии индивидуальная тактика. Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами индивидуальной тактики. Смена средств осуществления решений происходит здесь относительно часто. Иное дело с командной организацией игры, выражением которой являются тактические системы, которые возникали по мере обогащения футбола новыми техническими приемами и тактическими действиями.

Каждая тактическая система имеет свои более или менее постоянные признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также функции и обязанности игроков. Но если новое в индивидуальных тактических действиях появлялось довольно часто, то смена тактических систем, полностью зависящих от развития игры, происходит через значительные периоды времени.

1. Система “пять в линию”

Классическая расстановка игроков впервые была разработана английским клубом “Ноттинген Форест” в 80-хгг. прошлого века. Ее название произошло от формы расстановки игроков передней линии.

При этой системе в команде было два защитника, три полузащитника и пять нападающих (рис. 43). Такое построение игроков сзади давало возможность одному из защитников перемещаться вперед с целью “разрушить” игру, или, точнее, создать искусственное положение “вне игры”. Однако постепенно футбол начинал терять свою привлекательность из-за

того, что большая часть встреч заканчивалась безрезультатно. Нужны были радикальные меры, чтобы оживить футбол. В 1925 г. Международная федерация футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о положении “вне игры”. Теперь уже атакующему игроку в момент передачи ему мяча достаточно было иметь перед собой не трех соперников, а двух.

Первые годы после изменения правил прошли под знаком полного превосходства нападения над защитой. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. Необходимо было искать эффективные средства защиты ворот.

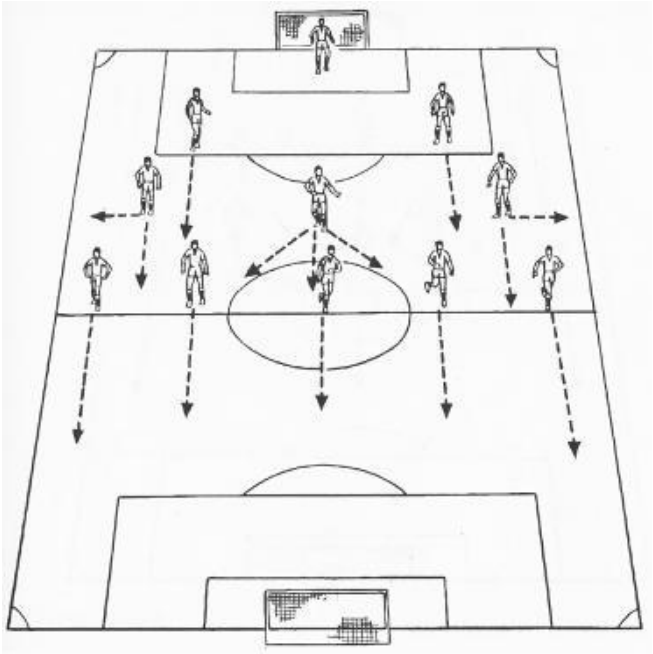


Рис. 43. Система «пять в линию»

2. Система «дубль-ве»

В 1932 г. тренер английского клуба «Арсенал» Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превратив его в центрального защитника. Это, естественно, повлекло за собой изменения в расположении остальных игроков и послужило основой для разработки новой тактической системы, получившей всеобщее признание под названием «дубль-ве», или система трех защитников (рис. 44).

Так в середине поля появился «магический квадрат», включающий в себя двух полусредних и двух полузащитников. Именно это четверка организовывал как атакующие, так и оборонительные действия команды.

На некоторый период времени установилось сбалансированное соотношение сил атаки и обороны. Однако в связи с тем, что разрушать всегда легче, чем созидать, через некоторое время перевес оказался на стороне защиты.

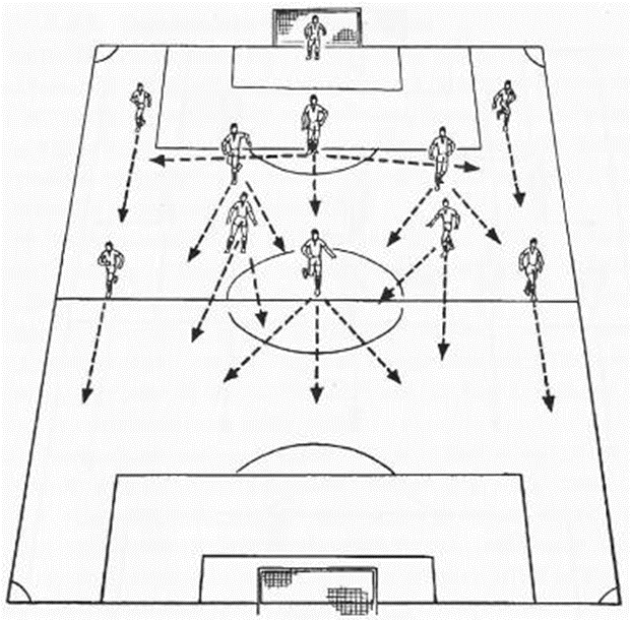


Рис. 44. Система «трех защитников»

3. Система 1+ 4 + 2+ 4

Шведский чемпионат мира 1958 г. завершился убедительной победой сборной команды Бразилии и как бы подвел итог эволюции тактики футбола 50-хгг. Своим успехом бразильцы во многом были обязаны новой тактической системе: команда играющая по этой системе, имеет три твердые линии (рис. 45). Игроки каждой линии наделены более четкими тактическими функциями. Основным преимуществом новой системы являлось укрепление линии обороны, что позволило перейти на зонный принцип организации командных действий и надежнее выполнять страховку. Появилась возможность увеличить оперативное пространство для действий каждого нападающего и концентрации игроков по продольной оси футбольного поля (до шести игроков).

Быстро уяснив преимущества новой тактической системы, все команды начали тактическое перевооружение и на чилийском чемпионате мира 1962 Г. все команды играли по бразильской системе. Все, кроме одной команды, - Бразилии.

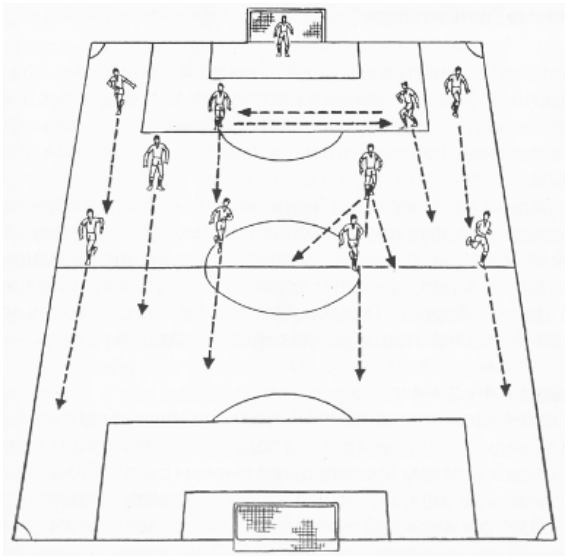


Рис. 45. Система 1+4+2+4

4. Система 1+4+3+3

К очередному чемпионату мира бразильцы существенно перестроили организацию своей игры. Сохранив прежним построение линии защиты, они переукомплектовали две остальные линии, переведя одного из нападающих в среднюю линию (рис. 46). Правильно определив важнейшую роль средней линии в организации как атакующих, так и оборонительных действии, бразильцы укрепили именно это звено. Однако эту систему не следует рассматривать как оборонительную. Наличие трех игроков в средней линии позволяет активно включать в атаку не менее двух из них. Увеличивает возможность замены и страховки фланговых игроков. Эти и другие преимущества сделали систему 1+4+3+3 одной из часто применяемых в современном футболе.

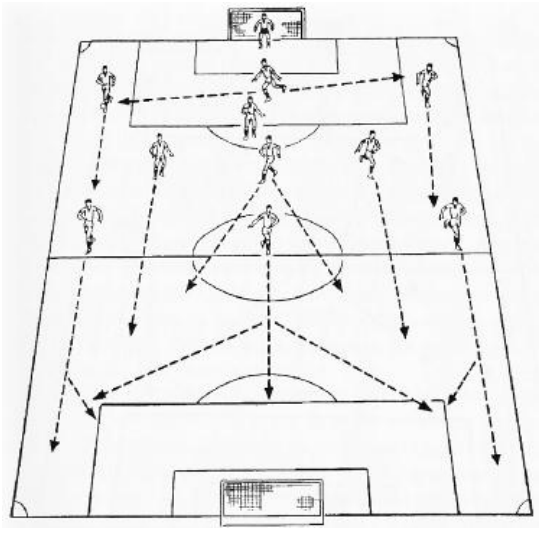


Рис. 46. Система 1+4+3+3

5. Система 1+4+4+2

Эта система игры широко известна и практикуется с большим успехом. Игроки располагаются в три линии: линия защиты из четырех игроков, средняя линия также из четырех и линия нападения - из двух.

Свободные зоны атаки заполняют игроки середины поля, а также фланговые игроки, постоянно меняющие направление развития атаки и затрудняющие этим организацию обороны соперника (рис. 47).

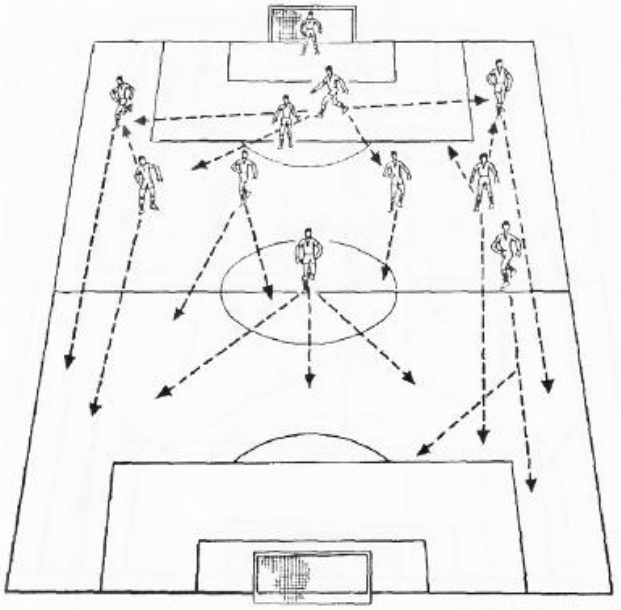


Рис. 47. Система 1+4+4+2

Современные тактические системы

Одним из главных направлений развития современного футбола является тенденция усиления наступательной мощи команды за счет повышения мобильности игроков, их универсализации и более четкой организации игры.

На X чемпионате мира по футболу получили признание новые принципы построения игры, т.е. принципы тотального футбола. Под тотальным футболом понимаются организованные действия всех игроков, их большая активность в любом наступательном и оборонительном эпизодах. Существенная черта тотального футбола - универсализм игроков. Как и прежде, все игроки занимают определенные игровые позиции. Однако, играя в рамках определенной тактической системы, футболисты осмысливают и развивают свою игру, выбирая районы действий по своим возможностям. Они находятся в непрерывном движении, действуют импровизированно и способны изменить характер игры в нужном для команды направлении неожиданно и быстро.

Высокая скоростная техника, умение варьировать темп игры (аритмия), маневренность - вот индивидуальные технические и тактические качества игроков, которые способствуют стиранию различий между отдельными линиями, позволяют осуществлять взаимозаменяемость игроков.

Характерным для современного футбола является то, что атака и оборона носят массированный характер и хорошо сочетаются с индивидуальными методами игры. Четкая взаимозаменяемость игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны успешно использовать в атаке игроков средней линии и фланговых игроков.

Индивидуальные действия в современном футболе все больше и больше подчиняются коллективной игре. Однако это вовсе не умаляет достоинства индивидуально сильных игроков, которые становятся лидерами команды. да и импровизация носит теперь не только индивидуальный, но и коллективный характер, что делает неожиданными командные действия и дезорганизует соперников. Стремление вести атаку в стиле коллективной импровизации приносит успех лишь тогда, когда в команде есть соответствующие исполнители.

Одной из главных причин появления новых тактических систем игры является поиск такого расположения игроков, когда нагрузка на каждого из них распределялась бы равномерно; когда значительно увеличивалась бы оперативная глубина и ширина наступательных и оборонительных действий команды; когда атака и оборона плавно переходили одна в другую, усиливая активность игроков в оборонительных и атакующих действиях.

Командные действия при системе 1+4+3+3

Организация коллективных действий при системе 1+4+3+3 характеризуется крупномасштабным маневром, длинным пасом при преодолении середины поля и быстрыми атаками с использованием тактических комбинации в одно - два касания. Центральные защитники изменяют свое расположение и занимают позиции «уступом», т.е. один выдвигается вперед, а другой остается на прежнем месте «свободным защитником». Передний защитник уделяет большее внимание центральному нападающему, следит за его перемещениями и вступает в единоборство с ним. Задний, перемещаясь по фронту, обеспечивает страховку своих партнеров и занимает ключевую позиция в центре обороны. По ходу игры, в зависимости от создавшейся обстановки, эти игроки меняются ролями.

Игроки средней линии активно участвуют как в оборонительных, так и в атакующих действиях, помогая нападающим прорывать оборону соперников.

В линии нападения располагаются три игрока, контролируемые четырьмя защитниками. Их связь по фронту растянута. Однако, сохраняя принцип ломаной линии в наступлении и маневрируя по фронту и вглубь, нападающие не только находят пути освобождения от защитников, но и обеспечивают глубину атаки и связи в звеньях.

Командные действия при системе 1+4+4+2

Особенность данной системы заключается в том, что средняя линия состоит уже из четырех человек. Кроме того, более равномерно распределены нагрузки между игроками средней и защитной линий. Если при системе 1+4+2+4 была укреплена продольная ось, то при системе 1+4+4+2 она переместилась, стала поперечной и состоит уже из 4-5игроков. Действия фланговых игроков, которые могут перейти на зонную игру в обороне, становятся подвижными и маневренными. Число “чистых” нападающих уменьшилось до двух, тем не менее, увеличилось количество

игроков, активно участвующих в атаках, до пяти-шести. Они ведут наступление из разных точек поля.

Линия обороны если не претерпела изменений в количественном отношении, то в тактическом плане сделала шаг вперед. Игроки обороны кроме своих обычных действий в обороне участвуют в наступательных акциях команды, причем не от случая к случаю, а постоянно, на протяжении всей игры. При игре в обороне команды чаще придерживаются зонного метода.

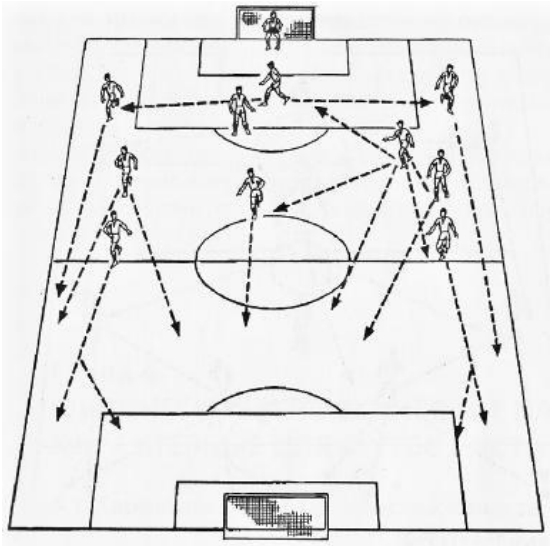
Своеобразным стержнем команды является средняя линия. Здесь концентрируется группа игроков, которым в основном принадлежит конструирующая роль. Это обычно универсальные игроки, которые уверенно чувствуют себя в любой точке поля. Их игра основана на длительном владении мячом, многоходовых комбинациях, отличном взаимодействии. Подвижность игроков средней линии позволяет взять под контроль середину полу. Это не только лишает нападающих соперников поддержки партнеров, но и создает предпосылки для беспрерывных выпадов в тылу соперников. Они часто практикуют взаимозаменяемость с нападающими и защитниками, ищут комбинационные возможности, охотно прибегают к обводке и короткому пасу. Готовя атаку в середине поля, игроки средней линии меняют направление развития атаки посредством средних и коротких передач во всех направлениях, выискивая слабые места в организации обороны противника.

Линия нападения составлена из двух игроков, умеющих играть на флангах и в центре. Их перемещения и маневры направлены на то, чтобы создать для партнеров игровое пространство и возможность для неожиданного, заранее наигранного выхода на ударную позицию. На долю нападающих приходится большая нагрузка, так как они действуют на предельной скорости и находятся в постоянном движении.

В настоящее время продолжается совершенствование современных тактических систем, и многие команды не без успеха используют следующие Их модификации: 1+4+1+3+2; 1+4+3+1+2 и 1+3+5+2.

Особенность системы 1+4+1+3+2 заключается в том, что один из игроков средней линии оттягивается назад и занимает игровую позицию между Линией защиты и средней линией. Основными функциями этого игрока являются: налаживание игровых связей между игроками средней линии и линии защиты; осуществление взаимозаменяемости с ними и надежной страховки на опасном направлении развития атаки соперника (рис. 48 и 49).

Выполнение таких опорных и связующих функций открывает широкие возможности для созидательных акций в нападении фланговым игрокам и игрокам средней линии.



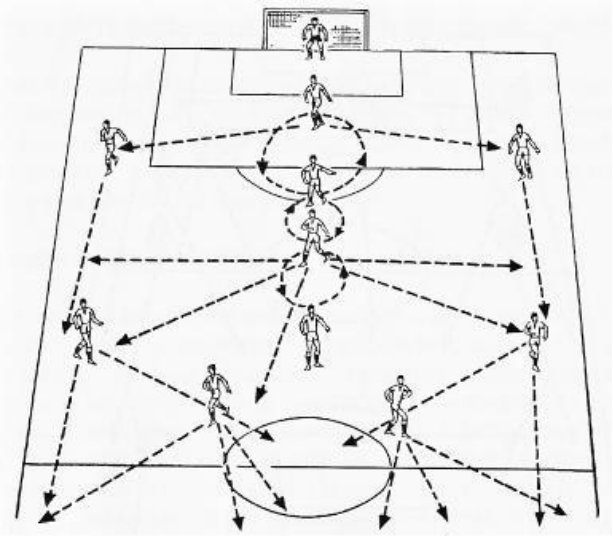


Рис. 48. Система 1+4+1+3+2

Рис. 49. Система 1+4+1+3+2

При системе 1+4+3+1+2 один из игроков занимает промежуточную рабочую точку между игроками средней линии и нападающими. Главная задача “свободного” игрока - осуществление связи между атакующими игроками. Он активно участвует во всех эпизодах игры при развитии и завершении атаки. При переходе к обороне стремится не допустить начала ответной атаки соперника с мячом, в зоне, где он находится, чтобы выиграть время для лучшей организации защитных действий своей команды (рис. 50).

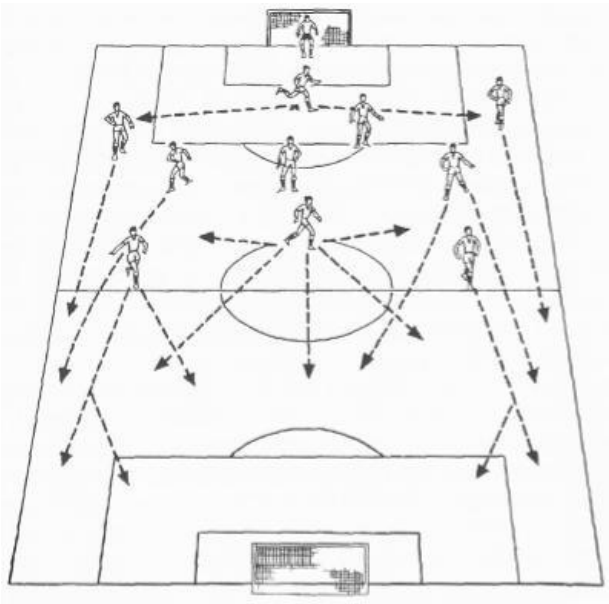


Рис. 50. Система 1+4+3+1+2

Главная особенность системы 1+3+5+2 заключается в укреплении средней линии еще одним игроком, что создает дополнительные возможности для усиления атак. Игроки середины поля выполняют решающие функции в организации игры, стремясь сохранить равновесие и сбалансировать действия, как в атаке, так и в обороне. Перестройка на игру с пятью игроками средней линии требует особой согласованности оборонительных действий при взаимозаменяемости и страховке.

Существующие схемы расположения игроков на футбольном поле, их функции, методы ведения игры позволяют говорить о стремлении к созданию универсальной системы, способной видоизменяться в процессе игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.4 Бадминтон

3.4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

1. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре.

Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку занимающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на техники выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.

Визуально структуру основных этапов технической подготовки можно представить на целевой диаграмме, где схематично изображен объем и последовательная зависимость каждого этапа (рис. 1).

Основная задача технического совершенствования в бадминтоне – выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре в бадминтон уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия.

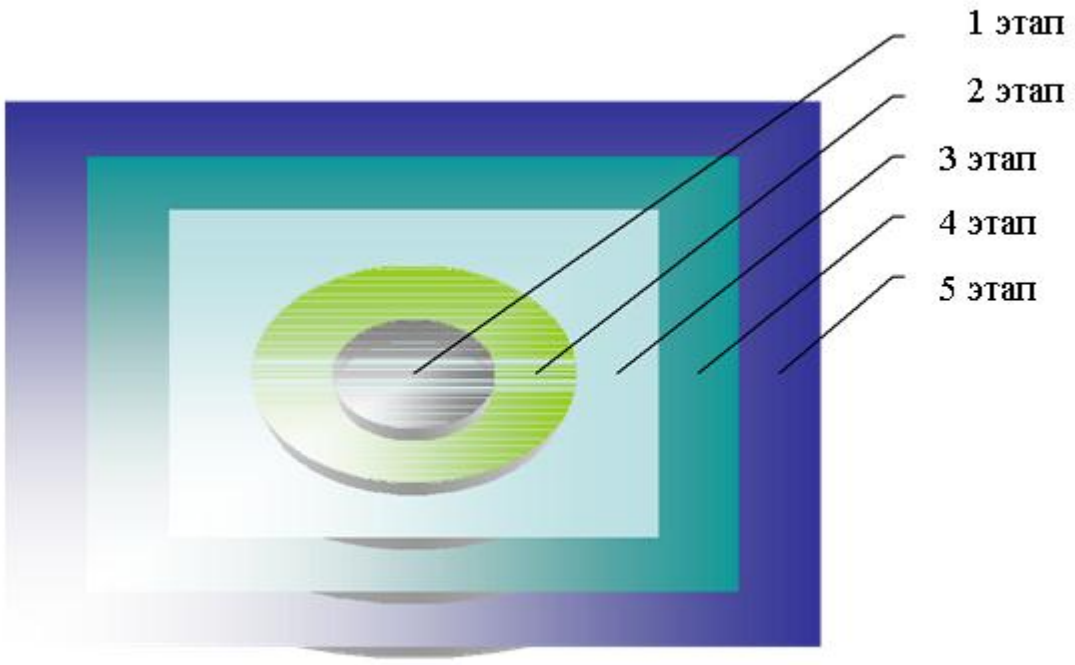
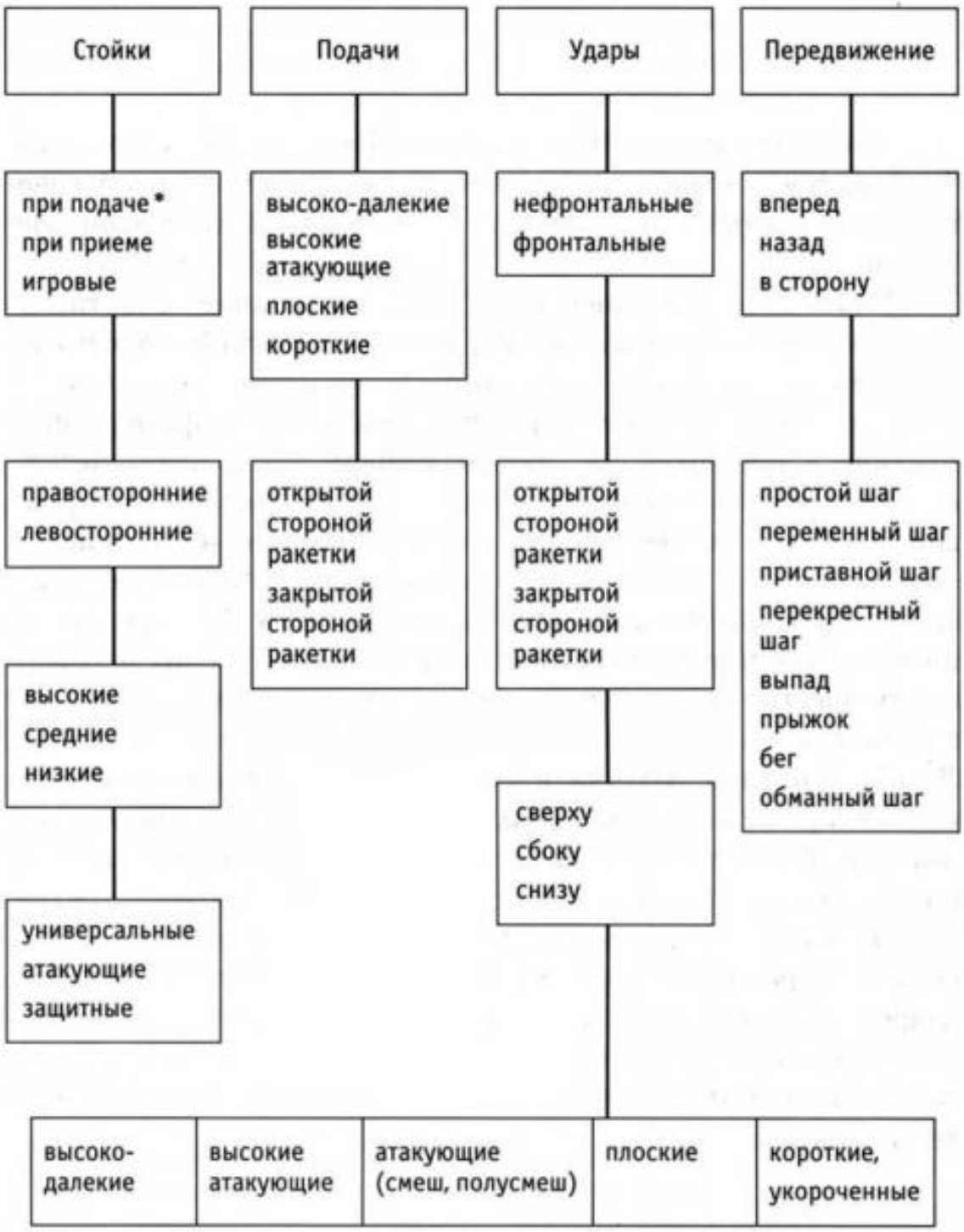


Рис. 1. Диаграмма этапов технической подготовки в бадминтоне

Техника бадминтона должна постоянно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности занимающихся. Нужно помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в той или иной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применить их, подстраивая к своим индивидуальным особенностям. Таким как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития физических качеств и физической подготовленности. На каждом новом уровне игры необходимо совершать технические действия в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме. При этом технический навык, освоенный на этапе обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения динамическим, ритмовым, а главное, функциональным содержанием трансформирует его в качественные двигательные действия.

Поэтому для эффективной реализации технического навыка перемещений (своевременность) и ударных действий (высокая начальная скорость волана и точность) в ходе темповой игры необходимым условием является адекватный уровень специальной физической подготовленности и функциональных возможностей.

Схема (классификация) основных технических приемов бадминтона



2. Стойка в бадминтоне

Для успешного и стремительного перемещения по площадке необходима удобная и динамичная позиция игрока (стойка).

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: среднюю, низкую и высокую (рис. 1 – 1, 2, 3).

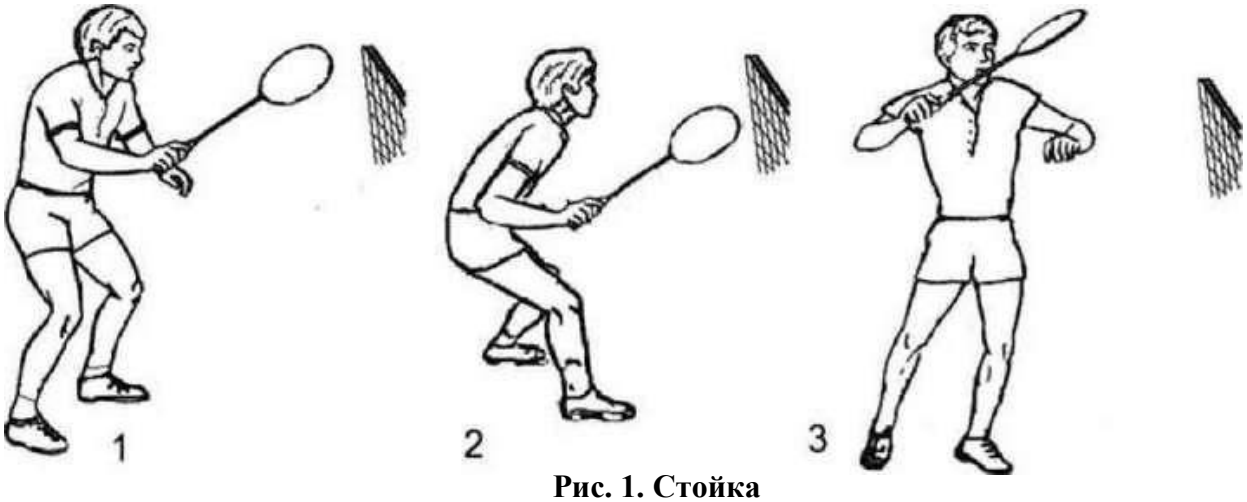


Рис. 1. Стойка

Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 10 – 3). Ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед, спортсмен встает лицом к сетке. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, пятки слегка оторваны от поверхности площадки. Рука с ракеткой приподнята так, чтобы головка ракетки находилась на уровне головы спортсмена. Другая рука полусогнута и тоже приподнята до уровня пояса или груди для равновесия. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис. 10 – 1) и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К *низкой стойке* обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 10 – 2).

При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.

Стойка при выполнении подач

Стойка при выполнении подач открытой стороной ракетки. Подающий располагается в передних внутренних углах зон подач. Исходное положение

при всех видах подач аналогично. Левая нога впереди на расстоянии 30–80 см от передней линии. Это расстояние зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, от вида подачи (короткой, плоской, высокодалекой). Правая нога располагается сзади, на расстоянии равном ширине плеч (могут быть индивидуальные отклонения). Стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, рука с ракеткой перед грудью.

Стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки

Характерна для парных игр, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающий из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к сетке, выставляя правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть с ракеткой отведена назад. Характерным для всех стоек является то, что ЦТ распределен равномерно на обе ноги. При замахе он переносится на сзади стоящую ногу, а при ударе – на впереди стоящую (высокие подачи) или за нее (короткие подачи).

Стойка при приеме подач

В бадминтоне при одиночных встречах наиболее распространены высокие и плоские подачи, а в парных встречах короткие и реже плоские. В одиночных играх спортсмен готовится своевременно отбежать назад, а в парных играх, наоборот, готовится как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действий спортсмена во многом предопределяет и позицию для приема той или иной подачи.

Стойка при приеме подач в одиночных играх

Принимающий располагается ближе к задней линии, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, ЦТ распределен равномерно на обе ноги или незначительно смещен. При приеме подачи в правом поле позиция приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция удалена от нее.

Стойка при приеме подач в парных играх

Позиция значительно приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10–25 см от передней линии подач. ЦТ смещен вперед, на левую
ногу, туловище наклонено вперед, головка с ракеткой чуть вытянута вперед и приподнята выше уровня головы.

Центральная позиция – основная игровая стойка

Эта стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Позиция выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, плечи параллельны сетке, рука с ракеткой перед грудью. ЦТ располагается равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты.

Готовясь отразить нападающий удар (смеш), спортсмен несколько изменяет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного положения, рука с ракеткой опускается до уровня пояса и занимает позицию низкой стойки.

Игровая стойка непостоянная, как привыкли считать (в центре игрового поля ступни параллельно сетке). Она изменяется: левая нога на 5–10 см. впереди правой, если волан находится в дальнем левом углу площадки противника; правая нога на 5–10 см. впереди левой, если волан находится в дальнем правом углу площадки противника. Ось плеч совпадает с расположением ступней. Игровая стойка не носит статического характера. Наблюдения показали, что в момент удара противника принимающий не стоит на месте в игровой стойке, а находится в движении. Одни в этой ситуации начинают постепенно выпрямлять ноги, стараются как бы посмотреть через верхний край сетки на ноги противника; другие делают легкое подпрыгивание на месте. Всем известно, что растянутая мышца способна к более быстрому сокращению. Эти предварительные движения в игровой стойке направлены на решение именно этой задачи и способствуют более быстрому старту в любом направлении.

3. Техника перемещений на корте

Передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но все же на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться. Это: вперед в левый и правый угол передней зоны; в сторону к боковым линиям влево и вправо; назад и в правый дальний угол; в левый дальний по центру к задней линии площадки. Могут быть и другие, промежуточные, передвижения, но эти шесть точек принято считать основными.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности: если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди, всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру. Если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога находится ближе к задней линии, а левая ближе к игровому центру.

Из каких же элементов складывается основная работа ног на площадке? Наблюдения за лучшими советскими и зарубежными игроками показали, что это не хаотичное сочетание основных пяти элементов: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения, а использование их в определенных сочетаниях.

Перемещение вперед

В основном это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные короткие последующие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко и, что не менее важно, быстро выйти из ударной позиции, вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты. В левый угол у сетки: 1) шаг левой, шаг – прыжок правой; 2) передвижение приставными шагами – шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг – прыжок правой. В правый угол у сетки: 1) шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг – прыжок правой; 2) шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой.

Передвижение в сторону

Основная работа ног в один шаг к левой боковой линии шаг – выпад правой ногой к правой боковой линии, шаг – выпад правой ногой. Но бывают случаи, когда один шаг не может решить поставленной задачи. Представим перехват волана, летящего по плоской траектории по краю площадки. В этом случае могут быть использованы следующие варианты: передвижение в два шага к левой боковой линии; шаг левой, затем приставной шаг правой и прыжок с обеих ног вверх; передвижение к правой боковой линии – шаг правой, приставной шаг левой, прыжок с обеих ног вверх. Могут быть и другие варианты. Например, с использованием не приставного, а скрестного шага и последующим прыжком вверх и т. д.

Выход из ударной позиции

Выполняя удар в передней зоне, спортсмен переносит ЦТ вперед, ближе к правой ноге, левая чуть подтягивается к правой. Создается устойчивое положение. По существу, спортсмен начал возвращаться в основную игровую стойку и, оттолкнувшись правой ногой назад, переносит ЦТ на левую, сохраняя равновесие на ней, затем переносит правую как можно ниже мимо левой и ставит ее сразу в игровой центр, далее, толкаясь левой, ставит и ее в игровой центр или возвращается приставными шагами.

Перемещение назад

для удара над головой открытой стороной ракетки. Способы перемещений назад более разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: роста, состояния физической подготовки, силы, скорости, гибкости, выносливости. Все же и здесь существуют основные способы. Так же, как и при передвиженях вперед, спортсмен, продвигаясь назад, вначале выполняет быстрые, широкие шаги, затем более спокойные, с меньшей амплитудой и перед ударом занимает более высокую стойку. Как правило, все удары сверху – справа игрок выполняет в безопорном положении, демонстрируя в момент удара своеобразные «ножницы» (правая нога идет вперед, а левая назад), или одноопорном, стоя на левой ноге.

Варианты перемещений показаны на следующих рисунках:

а) передвижение назад с использованием скрестного шага: шаг правой, скрестный шаг левой за правую, шаг правой, прыжок с правой вверх, смена ног (приземление – правая впереди, левая сзади) (рис. 1);

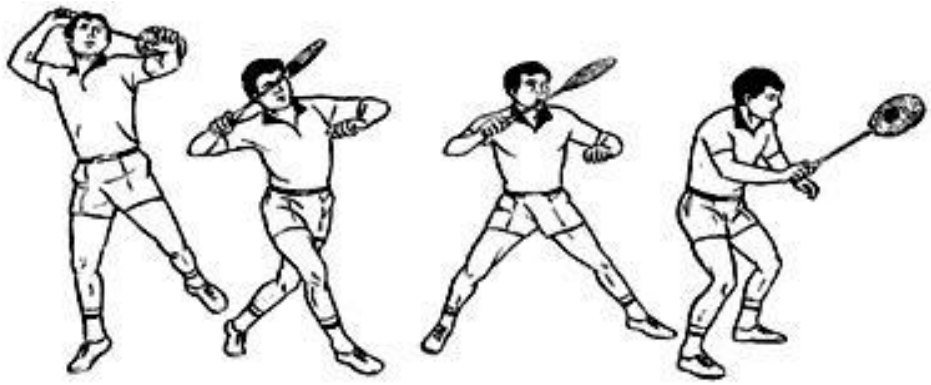


Рис. 1. Передвижение назад скрестным шагом (Смирнов Ю. Н., 1989)

б) передвижение с использованием приставного шага: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг правой, прыжок с двух ног или с правой вверх (приземление – левая впереди, правая сзади); в) передвижение назад с использованием маленьких шагов: шаг правой, шаг левой – шаг правой, прыжок вверх, смена ног (приземление – левая сзади, правая впереди). Такая постановка левой ноги позволяет погасить влияние инерционных сил, действующих на спортсмена, и вывести ЦТ на проекцию опоры. Создаются благоприятные условия для быстрого возвращения в основную игровую стойку (рис. 2).

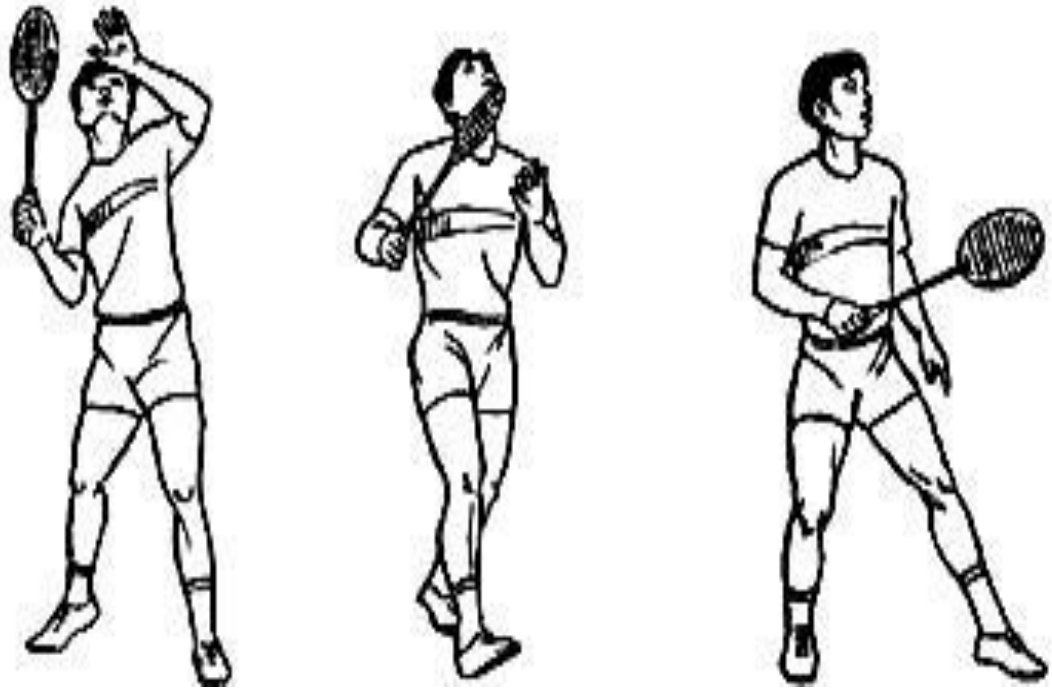


Рис. 2. Передвижение назад маленьким шагом (Смирнов Ю. Н., 1989)

Перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки

Многие лучшие европейские и особенно азиатские спортсмены предпочитают из левого дальнего угла площадки сыграть открытой стороной ракетки, используя для этого описанные выше варианты перемещения назад. Но в игровой обстановке бывают такие ситуации, когда спортсмен вынужден действовать из дальнего левого угла закрытой стороной ракетки.

Существуют два способа основных перемещений назад для выполнения удара закрытой стороной ракетки:

а) перемещение в один шаг. Выполняется в тех случаях, когда волан пролетает недалеко от игрового центра и спортсмен может его перехватить. Начинается перемещение с разворота левой стопы в сторону, далее следует шаг-прыжок в сторону-назад к подлетающему волану;

б) перемещение в два шага (рис. 13). Используется в тех случаях, когда волан пролетает на некотором удалении от игрового центра и его нельзя сразу перехватить.

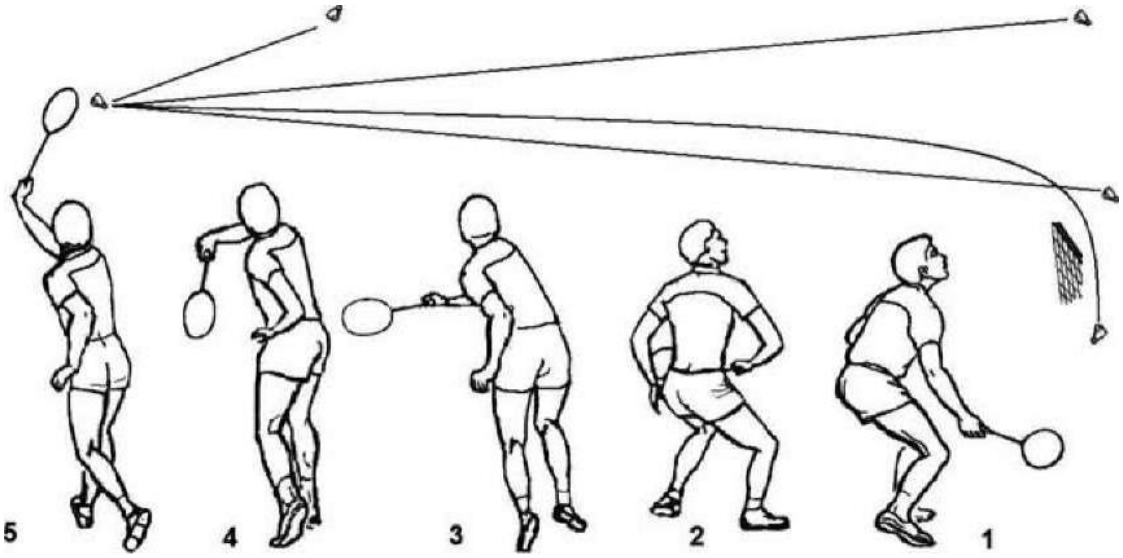


Рис. 3. Вариант передвижения назад в два шага для удара над головой закрытой стороной ракетки

Удар по волану выполняется в двухопорном положении. Выход из ударной позиции выглядит следующим образом. Левая нога чуть подтягивается к правой, далее, разворачивая плечи вправо, толчок правой, шаг в сторону игрового центра, затем следующий шаг левой в игровой центр.

В игровой обстановке могут встретиться и другие способы перемещений, и все же описанные варианты отражают определенную закономерность в работе ног на корте и могут служить основой для правильных рациональных перемещений (рис. 4).

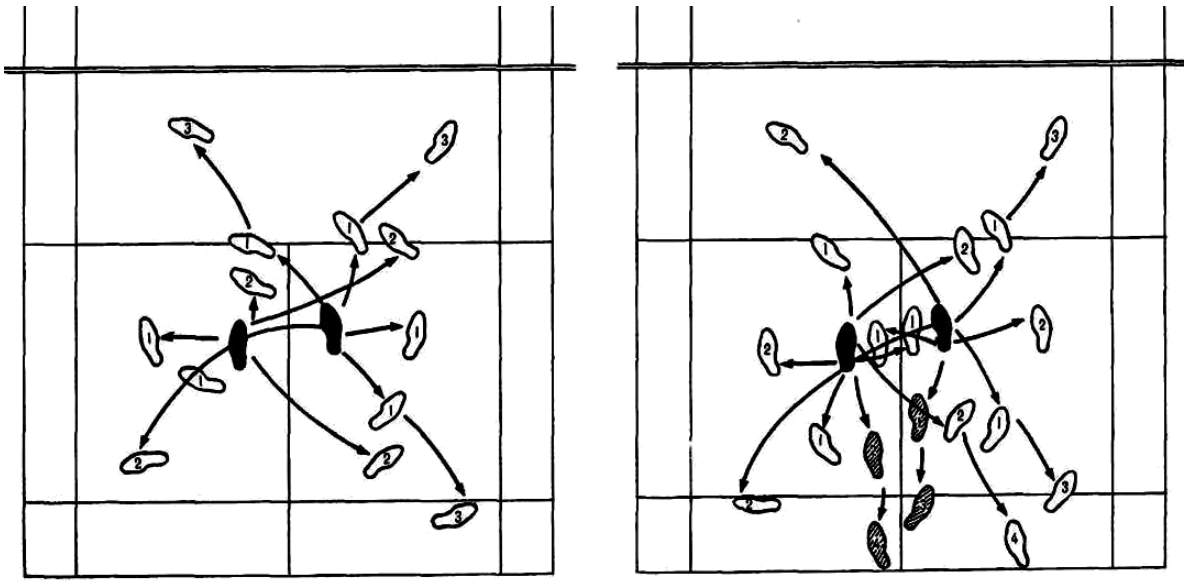


Рис. 4. Основные варианты перемещения на площадке (Смирнов Ю. Н., 1989)

4. Подачи

Подача – технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Каждая партия начинается подачей из правого поля подачи. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле.

Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих, расположенных по диагонали, полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них. После подачи подающий и принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий.

Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии площадки на расстоянии примерно 0,5-1,0м. от передней линии подачи.

При парной игре наиболее эффективное место подачи находится максимально близко к передней линии подачи, а сама подача выполняется в основном закрытой стороной ракетки. При любой подаче надо стараться подавать в наиболее удаленную от соперника точку поля приема подачи.

Рис. 1

Основные виды подач в бадминтоне

Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки. **Плоская** - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рис.1).

Короткая подача

Основной способ подачи в бадминтоне – справа.

При подаче выгоднее стоять в определенном месте площадке лицом к сетке. Нельзя переступать и прыгать. Первая подача производится с любого места правого поля своей стороны площадки, и волан должен попадать на правое поле стороны площадки противника.

При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх, не поднимаясь в момент удара по волану выше пояса. Верхний край рамки ракетки при ударе не должен быть выше руки, которая ее держит.

При *короткой подаче* волан должен падать в непосредственной близости от передней линии подачи. Правильность траектории полета волана зависит от стойки игрока при подаче и его место нахождения. Игрок должен стоять рядом со средней линией в основной стойке; левая нога впереди, правая - в полшага её от левой, вес тела равномерно распределен на передней части стопы, туловище почти прямое, ноги слегка согнуты в коленях. При подаче кисть отводится назад и чуть вправо, ракетка располагается почти параллельно полу. Волан удерживается пальцами левой руки. Затем волан отпускается. Одновременно с началом падения волана правая рука начинает двигаться с ракеткой вниз до полного выпрямления в локте. В этот момент, не останавливая движения руки, надо резким движением кисти послать ракетку навстречу падающему волану. Удар должен быть такой силы, чтобы волан как можно ниже прошел над сеткой и упал на переднюю линию подачи.

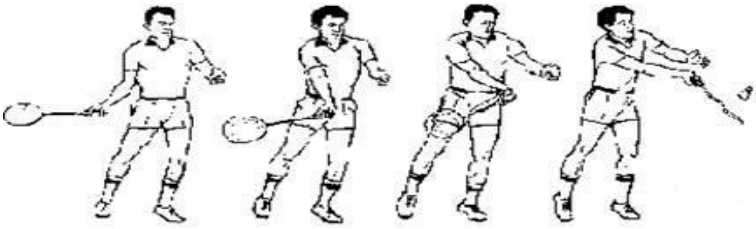


Рис. 2.

Высоко-далекая подача

Основная тактическая задача в бадминтоне состоит в том, чтобы высоко-далекой подачей удержать противника на задней линии и неожиданным укороченным или косым ударом к сетке выиграть очко или подачу.

Высоко – далекую подачу надо выполнять с того момента, что и короткую. Все подготовительные движения руки должны быть одинаковы. Разница заключается только в силе удара и в стойке. При короткой подаче игрок должен стоять в высокой стойке и не приседать в момент удара. Не следует широко расставлять ноги. Короткая подача выполняется только ударом кистью. Замах ракеткой назад необходим только для маскировки подачи. При высоко- далекой подаче ноги должны быть расставлены несколько шире, чтобы положение при замахе и сильном ударе было устойчивым.

В выполнении удара при высоко-далекой подаче должны участвовать не кисть и рука, но и верхняя часть туловища: для усиления удара туловище подается вперед. Во время подачи игрок может приподняться на носки.

Важно сделать хлесткое, быстрое движение кистью, придающее волану надлежащее направление (вперед-вверх и в желаемую точку). Чтобы удар был сильным, надо подавать не снизу, а снизу - сбоку. Движение всей руки и кисти должно быть стремительным. После удара ракетка по инерции движется вперед – влево, даже выше головы игрока.

Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя.

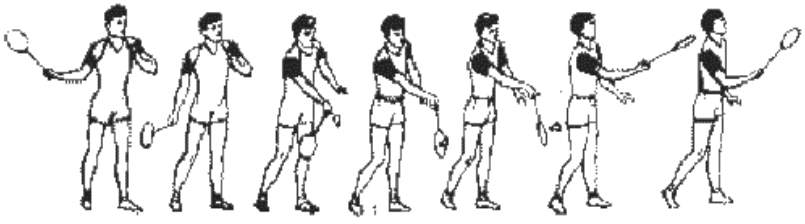


Рис.3.

При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается

и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

Проводка. Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх.

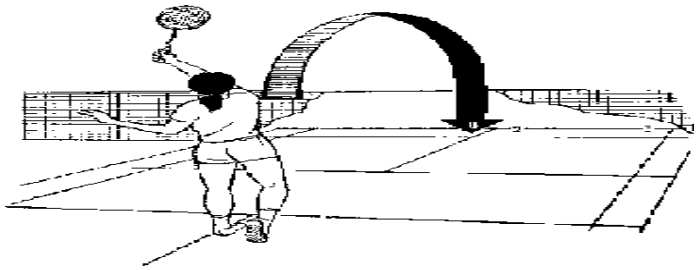


Рис.4.

Плоская подача

Рациональнее выполнять *плоскую* с середины поля подачи, откуда можно быстрее подойти к центральной линии. Упражнение сначала осваивается на подвесном волане. Партнер удерживает волан на высоте 5-7см ниже пояса подающего, на расстоянии 45-50 см от игрока. Подающий отводит руку с ракеткой назад- в сторону под углом примерно 45º от вертикали и начинает удар быстрым движением руки вперед-вверх**.** В последний момент перед встречей с воланом он делает резкое, отрывистое движение кистью. После удара волан летит до сетки по восходящей траектории, а за сеткой начинает снижаться**.** Сила удара должна быть такой, чтобы волан не вылетел за пределы площадки. После удара ракетка по инерции движется вперед-вверх к левому плечу. Наиболее специфическая и трудно искореняемая ошибка – поднимание руки выше линии пояса и поднимание любой части обода ракетки выше ручки.

Низкая подача закрытой стороной ракетки

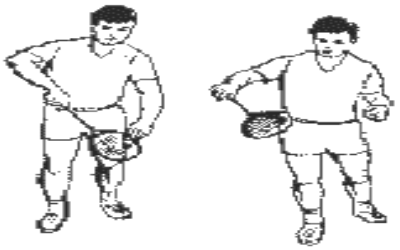


Рис.5.

Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во всех ударах закрытой стороной ракетки главное - кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре (рис.5).

5. УДАРЫ

Удары в бадминтоне делятся на два основных типа: фронтальные и нефронтальные.

Нефронтальные удары- это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. **Фронтальные удары** - это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

Виды ударов в бадминтоне

У Д А Р Ы И З П Е Р Е Д Н Е Й З О Н Ы

Откидка - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории. **Атакующая откидка** - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории. **Добивание** - атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории. **Сметание** - атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной. **Толчок** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана. **Подставка** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

Подставки на сетке

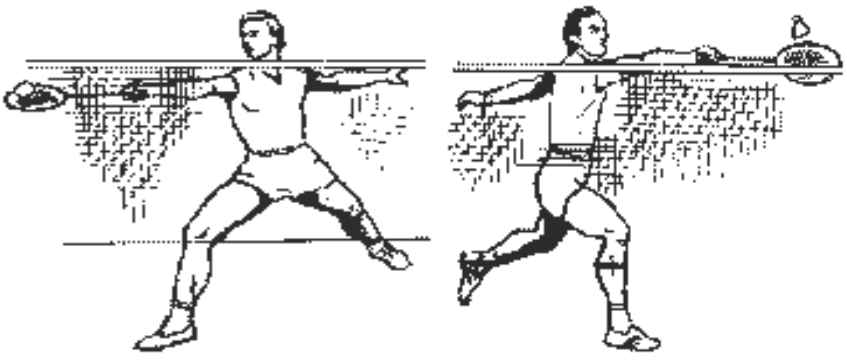


Рис.12.

Небольшой шаг левой ногой, широкий выпад правой, и вы у сетки. Мягким, точным ударом пошлите волан как можно ниже над сеткой. **Подрезка** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси. **Подкрутка** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси. **Перевод косой вдоль сетки** - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки.

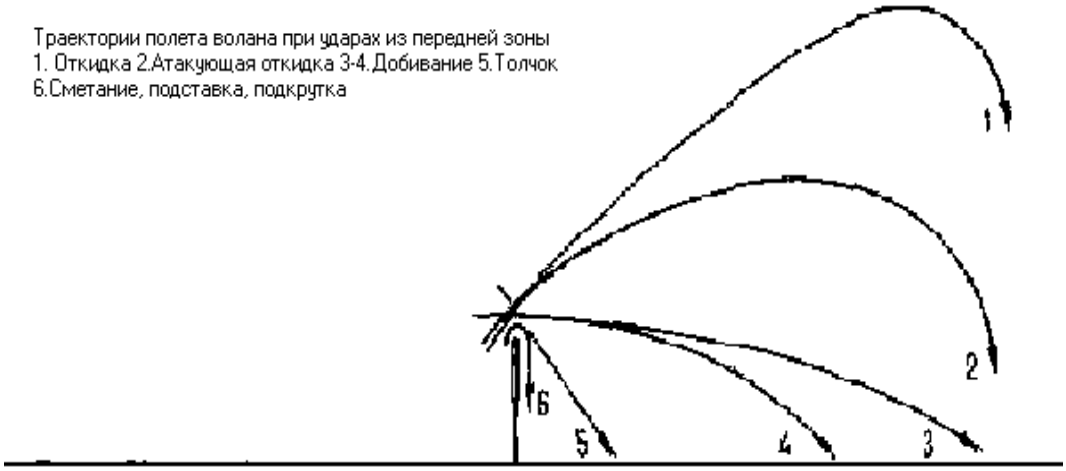


Рис.13.

Удары из средней и задней зоны площадки

Высокий - волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

Высокий атакующий - волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии. **Плоский** - волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону. **Нападающий (смеш)** - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: *смеш* - удар определенной силы и скорости и *полусмеш* - удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют *коротким* и, когда волан падает в задней части площадки, -*длинным*. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов. **Короткий** - волан летит в зону сетки принимающего игрока. *Различают два типа таких ударов*: *короткий-близкий*, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и *короткий-быстрый*, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки. Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары. **Срезка** - атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешний или внутренней стороны. **Блокирующий** - ответ на быстролетящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.

Траектории полета волана при ударах из задней зоны
1.Высокая 2.Высокая атакующая 3.Плоская 4.Полкплоская 5.Нисходящая 6.Короткая

Рис.14.

Удары справа и слева разделяются на:

1) плоские

2) плоско-далекие (обводящие)

3) высоко-далекие

4) укороченные

5) короткие удары у сетки.

Специфика игры в мяч с перьями — удары только с лёту — позволяет разделить все удары в зави-симости от поставленной перед ними задачи на две группы: а) подготовительные удары б) атакующие удары.

Типичным примером подготовительного удара является подача, а также все удары, выполняемые с за-дачей заставить противника так отбить волан, чтобы за-тем осуществить свой атакующий.

Атакующими могут быть все удары, кроме по-дачи, поэтому в бадминтоне нет основных и вто-ростепенных ударов. Любым ударом можно завершить розыгрыш очка в свою пользу.

По способам выполнения все удары можно раз-делить на четыре основные группы: а) удары справа;

б) удары слева, в) удары сверху, г) удары снизу.

Выполнение всех ударов надо разделить на две категории в соответствии с положением кисти и рамки ракетки.

1.Удары справа, а также сверху-слева целесообразнее отбивать только внутренней или передней стороной рамки с развернутой вперед кистью.

2. Удары слева, кроме ударов сверху-слева, — внеш-ней или задней стороной ракетки; кисть при этом будет направлена тыльной стороной вперед. На эту ре-комендацию необходимо обращать внимание с самого начала освоения ударов.

Основная стойка. Перед выполнением различных уда-ров весьма важно занять правильную исходную пози-цию, так как подход игрока к волану начинается обыч-но с определенного положения. Находясь в исходной позиции, игрок должен быть готовым быстро принять любое положение, чтобы отбить волан.

Перед приемом подачи противника игрок должен стоять на своем поле подачи, ограниченном линиями, не наступая на них. После приема подачи в парной игре все игроки занимают места в соответствии с избранной системой взаимодействия, а в одиночной игре — на любом месте своей стороны площадки.

Игрок должен быть очень подвижным, чтобы в любой момент отбить волан, часто летящий с огромной скоростью в дальний от игрока участок площадки. Эта подвижность обеспечивается правильным стартовым положеиием игрока, уровнем его общефизической и специальной подготовки.

Игроку приходится очень быстро передвигаться по площадке, резко изменяя направление и не менее резко останавливаясь в удобной для удара позиции. За ис-ключением момента подачи, игрок должен в течение всей игры находиться в непрерывном движении, чтобы в условиях мгновенно и непрерывно меняющейся игро-вой обстановки занимать наиболее выгодное поло-жение. Для сохранения работоспособности и увели-чения выносливости игрок должен пользоваться каж-дым удобным моментом для расслабления и отдыха. В игре таким моментом являются переход nодач и вылет волана за границы площадки.

Наиболее *правильная исходная позиция* игрока та-кая, при которой вес его тела распределен равномерно на обе слегка согнутые в коленях ноги, расставленные на ширину плеч. Левая нога на полступни впереди пра-вой, правая нога на носке. Рука с ракеткой направлена вперед-вверх, при этом обод лучше располагать почти на уровне плеч, перпендикулярно земле. Рука при этом согнута в локте почти под углом 90°.

Пока волан летит от вас, успейте занять позицию в центре своей стороны площадки. Эта основная исходная позиция может быть рекомендована в игре и на задней линии и у сетки, так как позволяет удобно и быстро подготовить удар из любого положения, причем необходимо запомнить, что наиболее точные удары возможны только из неподвижного (хотя бы на одно мгновение) положения с опорой на обе ноги.

УДАРЫ СПРАВА. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки. Удар справа основной прием в технике бадминтона. Большинство атак с задней линии начинается ударом справа, чем подготавливается успешный выход к сетке.

Чаще всего справа выполняется плоский удар, являющийся наиболее распространенным и эффективным в бадминтоне. Удобно также выполнять справа удары укороченные и прямые сверху (смеш).

При ударе справа рука с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад-вверх, затем вперед-вниз или вперед-вверх, в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан. Наибольшая крутизна петли будет при ударе по волану на уровне между линиями пояса и плеч. Исходные позиции и подготовительные движения игрока при выполнении удара справа почти все одинаковые, разница заключается в завершающей фазе и зависит от угла встречи волана со струнной поверхностью ракетки, от силы и скорости удара.Если угол встречи равен 90°, т. е. струнная поверхность перпендикулярна полу, то с большой силой выполняются плоские, плоско-далекие удары. При этом же угле, но с малым приложением силы получаются укороченные удары. Высоко-далекие удары требуют угла встречи больше 90°, большей силы и скорости. Выполнение *плоско-далекого* удара справа показано на рис.15

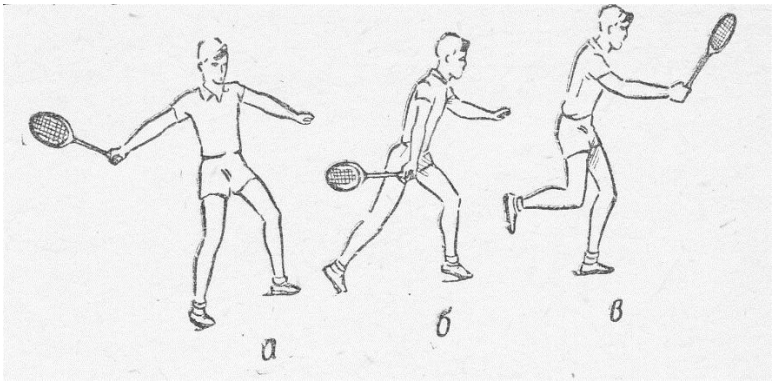


Рис.15.

а) определив, что волан летит под удар справа, игрок разворачивает плечи вправо и отводит руку с ракеткой назад-вверх, одновременно перенося вес тела на правую ногу; в этом положении игрок ждет приближения волана; ракетка слегка открыта;

б) рука с ракеткой направляется вперед навстречу волану; правое плечо следует за рукой; в момент встречи с воланом рука выпрямлена, и волан отбивается резким движением кисти; если выполняется удар справа-сверху, то вес тела частично переносится с правой ноги на левую.. Ракетка в момент удара немного закрыта;

в) совершен четкий удар, ракетка по инерции продолжает движение несколько влево-вверх, при этом туловище игрока поворачивается к сетке.

При ***плоско-далеком*** ударе справа возможны два варианта работы ног:

1) когда надо увеличить скорость и силу удара, ле-вая нога перемещается вперед на длину ступни, пускаясь на пол с характерным притопом, вес тела пе-реносится почти полностью на левую ногу, правая нога одновременно с левой переставляется слегка вперед и опускается на носок, повернутый внутрь (рис.16);

2) при ударе средней силы, например при укоро-ченном обманном, левая нога остается на месте, а правая выполняет движение вперед, становясь на носок, или тоже остается на месте. Нахождение игрока в этом «инерционном» положении желательно свести до долей секунды, так как ответные удары следуют почти мгновенно. При выполнении ударов сверху, справа, слева над головой в момент касания волана надо успеть сделать короткое завершающее движение кистью в направлении удара.

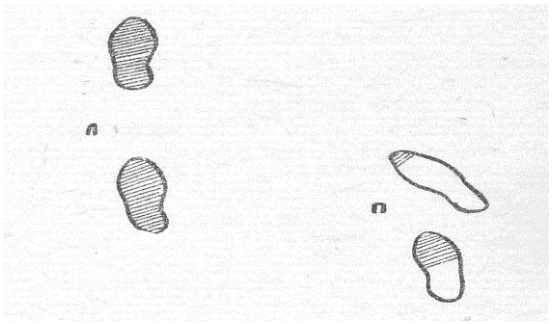


Рис.16.

При отбивании далекого волана справа в исходной позиции ноги на ширине плеч, левая нога на полступни впереди правой, вес тела больше на левой ноге, правая нога на носке. Отбивая волан, игрок делает широкий выпад вправо, начиная движение с правой ноги и толкаясь левой. Тяжесть тела переносится на правую ногу, тело наклоняется в сторону волана (рис.17).

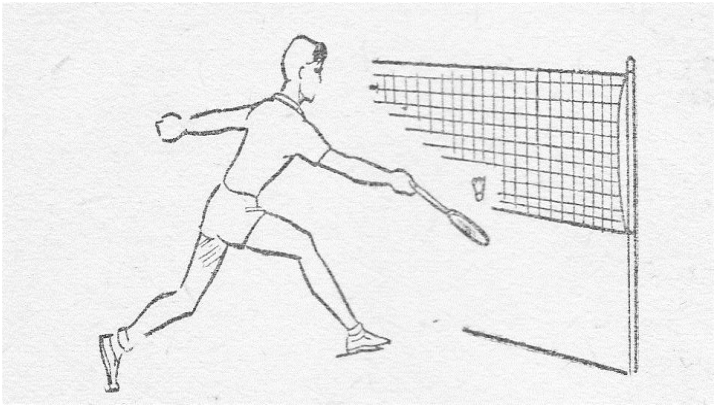


Рис.17.

Если одного выпада недостаточно, без остановки выполняется еще дополнительный приставной шаг вправо. После того как волан будет отбит, толчком правой, а затем приставным шагом с левой ноги игрок возвращается к середине площадки и вновь занимает стартовую позицию. Еще лучше приближаться к волану «боксерским» шагом, т. е. приставным шагом вправо, и возвращаться после удара в центр приставным шагом с левой ноги.

Основные ошибки и их устранение при обучении ударам справа: характерной ошибкой начинающих игроков при замахе бывает высокое поднимание локтя. В движении для удара вместе с рукой участвуют плечо и туловище и лишь в завершающей фазе рука выпрямляется, и кисть делает захлестывающее движение. Удар будет сильный и резкий. В момент удара не следует сближаться с воланом. Это создает неудобное положение при ударе согнутой рукой и опущенной или поднятой высоко головкой ракетки. В таких случаях надо успеть сделать шаг назад или в сторону, чтобы сохранить свободу движений руки. То же самое надо делать, если волан летит прямо на вас. Часто встречается ошибка, когда при ударе справа левая рука отводится вниз-назад под правую, так называемое скрещивание, Это сковывает выполнение завершающей фазы и мешает быстрому возвращению игрока в боевую готовность. Лучше, если свободная рука направлена вперед или в сторону.

УДАРЫ СЛЕВА. С помощью удара слева можно успешно вести нападение с задней линии и выходить к сетке. Наиболее распространены плоско-далекие и высоко-далекие удары слева, а также укороченные по диагонали. Выполнение *плоско-далекого удара слева* представлено на рис.18, б, в.

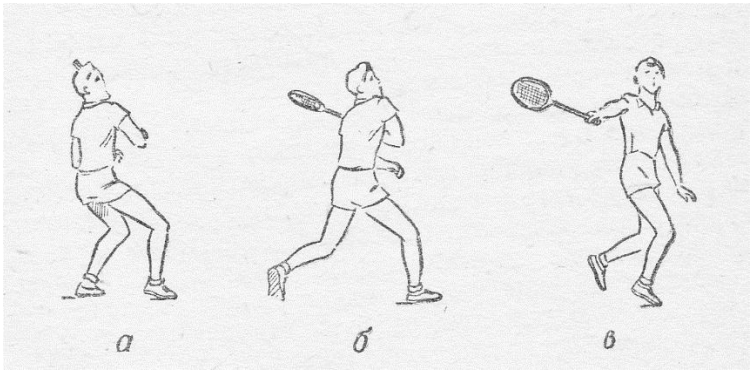


Рис.18.

Движения при этом ударе такие:

а) игрок, определив, что волан летит под удар слева, начинает разворот плеч и отведение ракетки влево-назад; вес тела переносится на левую ногу, обе ноги слегка согнуты в коленях;

б) игрок делает шаг вперед-влево правой ногой или шаг назад левой, чтобы занять удобное положение для удара; закончив поворот, игрок оказывается правым бо-ком к сетке; ракетка движется вперед почти параллельно полу, вес тела переносится на правую ногу, правая рука в момент удара выпрямлена; резкость удара достигается быстрым захлестывающим движением кисти; удар выполняется тыльной частью ракетки;

в) после удара ракетка не сопровождает волан, так как в результате резкого, короткого удара волан мгно-венно переворачивается головкой вперед; но ракетка движется после удара по инерции в выпрямленной руке.

Высоко-далекий удар слева выполняется, когда ракет-ка своей плоскостью расположена под большим углом к поверхности площадки, при этом приложение силы в ударе должно быть несколько большим, чем при выпол-нении плоско-далекого удара. Все остальные элементы движений игрока такие же, как при выполнении плос-ко-далекого удара слева. Положение *ног при ударах слева* показано на рис.19; *а* — при ударе с шагом левой ногой назад, б — с шагом правой ногой вперед. Высокие удары слева могут быть выполнены с поворотом влево на 180°. Так делают, когда волан летит высоко и далеко влево. Это облегчает доставание волана, так как требует меньше времени, чем забегание и поворот влево.

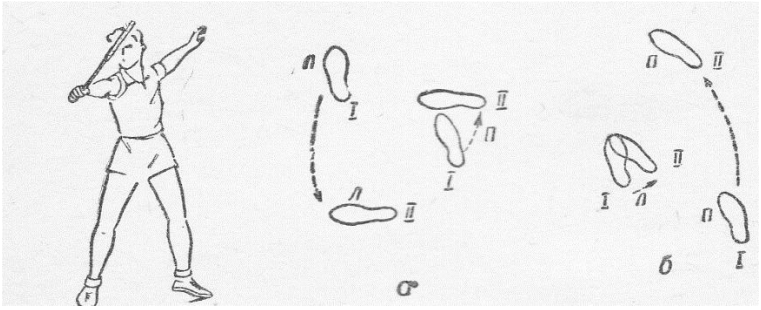


Рис.19.

Для отбивания далекого волана слева игрок, определив направление и удаленность налетающего волана, делает шаг правой ногой за левую, одновременно поворачиваясь на носке левой ноги. Правое колено слегка согнуто (положение полувыпада на правой), спина почти параллельна сетке, рука с ракеткой выпрямлена в сторону налетающего волана, голова повернута в ту же сторону. Если этого движения окажется недостаточно для того, чтобы достать и отбить волан, игрок делает, дополнительный шаг правой ногой, оказываясь в положении длинного выпада (рис.20).

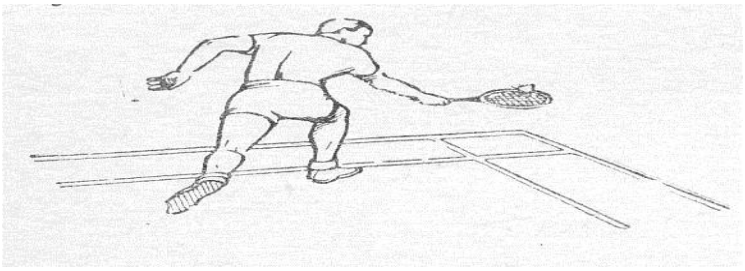


Рис.20.

Для возвращения в исходное стартовое положение (в середину площадки) после отбивания удаленного волана слева игрок после сильного толчка правой рукой переносит ее через сторону назад, поворачиваясь сначала на носке левой ноги и заканчивая поворот на пятке; дополнительным шагом левой ногой он принимает стартовое положение. При втором способе игрок приближается к удаленному влево волану и приставным боксерским шагом с левой ноги выполняет последний шаг левой назад или правой вперед в зависимости от выбора точки удара.

Основные ошибки и их устранение при обуче-нии ударам слева. Существенной ошибкой начинаю-щих при ударах слева является неправильное положе-ние ног, а следовательно, и туловища. Необходимо сразу приучать себя переносить тяжесть тела на левую ногу, правую выставлять вперед, слегка наклоняться влево-вперед, поворачиваясь налево. Ноги при этом немного сгибаются. При выполнении высоких ударов слева не следует далеко отклоняться назад, лучше сделать небольшой шаг левой ногой назад с поворотом туловища через левое плечо на 180°. Возвращение на место после удара надо выполнять поворотом через правое плечо. Многие начинающие игроки после удара возвращаются в центр, завершая поворот кругом, и, как правило, не могут после этого отбить ответный удар. Это происходит от нарушения равновесия. Другой распространенной ошибкой будет неправильное положение локтя рабочей руки перед ударом. Локоть должен быть всегда направлен в сторону удара (рис.21, а,б,в).

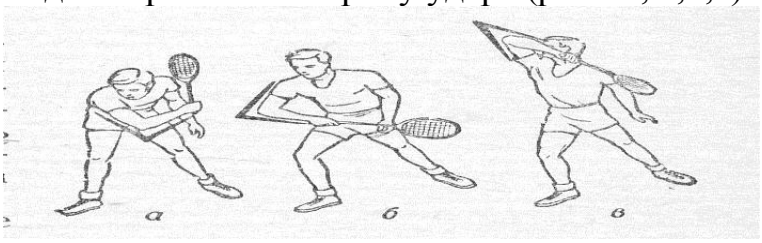


Рис.21.

Нередко начинающие игроки отбивают волан слева передней стороной ракетки; это часто ведет к захвату и броску. Для быстрого овладения ударами партнер, уже умеющий играть, подает волан сначала только под удар справа примерно на одном уровне, а потом выше и ниже.

Освоив удар справа, обучающийся переходит к изу-чению ударов слева, при этом он меняет позицию, ста-новится вполоборота влево. Следующий этап — ос-воение быстрого перехода от удара справа к удару слева и наоборот. При этом волан подается на игрока сначала поочередно — один раз под удар справа, один раз под удар слева, затем вперемежку в любых комби-нациях. При обучении лиц с замедленной реакцией надо пользоваться звуковыми сигналами, сообщая каждый раз, куда направляется волан (возгласом «под правую», «под левую», «удар сверху», «удар снизу»).

Распространенной ошибкой у начинающих при разучивании ударов является опускание головки ракетки вниз после каждого удара. Инструктор должен чаще обращать внимание на это, напоминая о правильном держании и объясняя, что такое положение ракетки не дает возможности вовремя подготовиться к очередному удару.

Плоские удары: выполняют как справа, так и слева. Они являются атакующими ударами, убыстряют темп игры. При этих ударах плоскость рамки должна располагаться так, чтобы отраженный волан пролетал в непосредственной близости к верхней кромке сетки и почти параллельно площадке.

Плоские удары выполняются, когда в момент удара рамка ракетки будет слегка прикрыта. При технически правильном выполнении эти удары могут быть сильным средством нападения, так как от них воланы летят низко и с большой скоростью, хотя удар не должен быть чересчур сильным, иначе волан вылетит за пределы площадки. Волан при плоских ударах обычно не поднимается выше головы противника, а следовательно, лишает последнего возможности отбить его сильнейшим атакующим ударом — смешем. Трудно отбить плоский удар, летящий на уровне головы справа или слева, еще труднее отбить плоский удар направленный прямо на игрока. При высокой скорости полета волана игроку нелегко занять удобное положение для отбивания. Некоторые игроки успешно пользуются этим, часто направляя плоский удар в противника, особенно в его рабочее «плечо». Сила и скорость в плоском ударе достигаются при помощи резкого разгибания (при ударе слева) или сгибания (при ударе справа) кисти. Траектория полета волана нисходящая. Плоский удар относится к атакующим, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

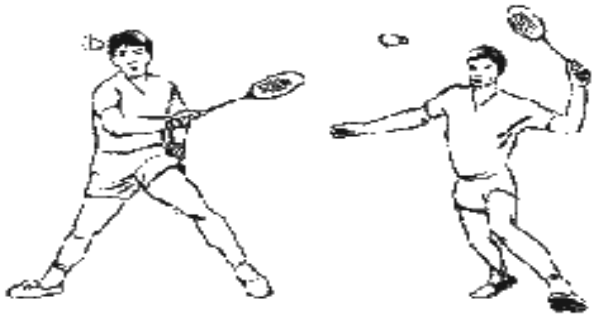


Рис.22.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

Проводка. При выполнении этих ударов - короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

Плоско-далекие удары: выполняется плоско-далекий удар снизу вперед-вверх, при этом волан летит по дугообразной симметричной траектории. Плоско-далекий удар чаще применяетсяв одиночных играх и в тех случаях, когда противник стоит близко к сетке и его надо обвести, т. е. перекинуть вне досягаемости его ракетки (рис.23).

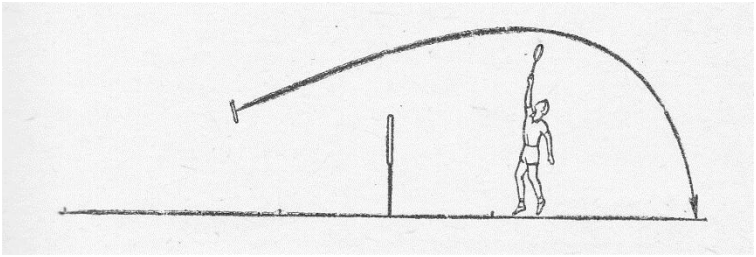


Рис.23.

Скорость полета волана при этом ударе ниже, чем при плоском, и выше, чем при высоко-далеком.

Прием обводящего удара можно условно разделить на фазы: когда волан, удаляясь к задней линии, пролетает над игроком так, что его нельзя достать ракеткой, то игрок мгновенно поворачивается назад через правое плечо (1-я фаза), затем делает несколько быстрых шагов, заканчивая их, если нужно, выпадом с правой ноги (2-я фаза), останавливается (3-я фаза) и с полуоборотом влево отбивает волан (4-я фаза), после чего, конечно, спешит вернуться в исходное поло-жение на середину площадки. Работа ног при этом показана на (рис.24.)

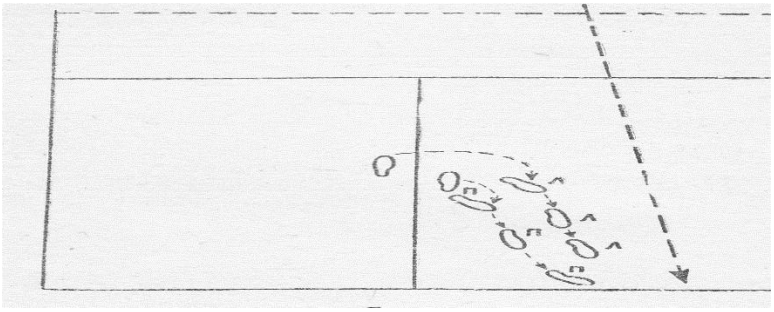


Рис.24.

Высоко-далекие удары: выполняется высоко-далекий удар с достаточной силой, ракетка при этом движется круто снизу вверх. Волан, высоко поднимаясь, пере-летает противника и, потеряв скорость, опускается за ним у задней линии. Передвигаться, обгоняя волан, следует параллельно линии его полета, чтобы не терять его из вида и на бегу подготовить замах для удара.

Высоко-далекий удар применяют тогда, когда нуж-но снизить быстрый темп игры и когда защищающийся, попав в трудное положение, старается заставить напа-дающего отойти к задней линии, чтобы самому за это время занять более удобную позицию и подготовить атаку.

Медленный полет волана при высоко-далеком уда-ре может послужить и на пользу противнику. Если удар будет недостаточно сильным, то волан не доле-тит до задней линии, а опустится где-то на середине площадки, при этом противник может отбить его неот-разимым смешем, поэтому совершенствоваться в вы-полнении высоко-далеких ударов справа и слева надо повседневно, добиваясь большой точности. Отбивать высоко-далекие удары, направленные в дальние углы площадки, можно справа с поворотом на 90° и слева с поворотом на 90 и 180°.

Более сложен по координации удар с поворотом на 90° слева. Из исходного положеиия, в котором рука с ракеткой выпрямлена в сторону налетающего волана, игрок делает на носке правой ноги поворот назад ле-вым плечом и затем быстро, уже на носке левой ноги, приставным шагом двигается к опускающемуся волану. Если все движения и подготовку к удару игрок сделает правильно и достаточно быстро, то он сможет отбить его любым из следующих ударов: высоко-дале-ким в задние углы; длинным плоским вдоль боковой линии; плоским укороченным в ближние углы. Под-готовка к удару должна заключаться в том, чтобы рас-положить ноги, туловище и руки так, чтобы в момент удара было удобно приложить силу, соответ-ствующую выбранному удару. Для этого с последним шагом рука с ракеткой и плечо заносятся влево. Вер-нуться в середину площадки после этого удара можно быстрыми приставными шагами правым боком вперед.

Укороченные удары: укороченным ударом называется такой удар, после которого волан, перелетев сетку, сразу опускается, не достигая передней линии подачи, т. е. в пределах передней зо-ны Его применяют для преднамеренного вызова про-тивника к сетке или для выигрыша очка, когда про-тивник находится ближе к задней линии и не успевает добежать до волана. Укороченный удар используется особенно часто против малоподвижного противника, который слабо играет у сетки. Этим ударом против-ник вызывается к сетке, а затем обводится высоко-далеким ударом на заднюю линию.

Удар выполняется двумя способами. При первом способе ракетка просто подставляется навстречу летя-щему с большой скоростью волану; при этом кисть слегка напрягается, а рамка ракетки поворачивается под углом к летящему волану в зависимости от придаваемой ему траектории полета. Рука плавно разгибается в локте, как бы слегка сопровождая волан. Второй способ применяется при ударе по высоко летящему волану, когда противник находится ближе к задней линии. При этом ракетка движется так же, как для выполнения смеша, но сам удар выполняется не сильно. Это движение вводит противника в заблуж-дение, и он обычно не успевает подбежать и отбить такой волан (рис.25).

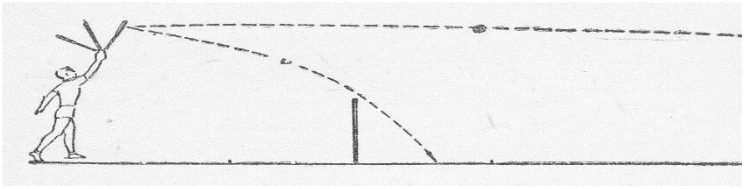


Рис.25.

Укороченный удар с задней линии выполняют движением одной кисти. Это вносит в выполнение удара элемент неожиданности и ставит противника в трудное положение (рис.26).

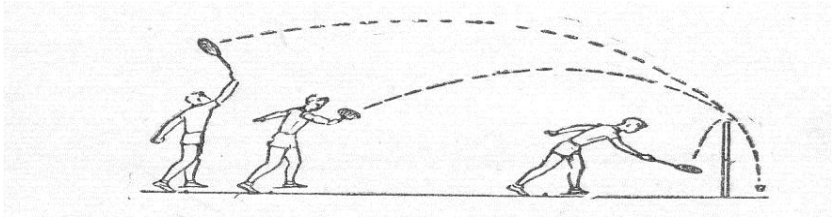


Рис.26.

Смеш и полусмеш*:* наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. *Начальная часть* ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Рис.27.

Укороченный удар сверху (полусмеш): во время соревнований могут удобно сочетаться прямые удары сверху-справа и укороченные. Это вводит противника в заблуждение, так как исходные положения у обоих ударов должны быть одинаковые. Разница только в том, что при выполнении укороченного удара ракетка после сильного замаха (как при прямом ударе) делает как бы короткий щелчок по волану, и он приземляется до линии первой подачи, а противник его ждет обычно у задней линии или в середине площадки. Отраженный от ракетки волан некоторое время летит обратно с большой скоростью, но за сеткой, обычно до передней линии подачи, скорость полета резко снижается, и волан, падая почти отвесно, приземляется до того, как его успеет отбить противник.

Короткие удары: выполняются по волану, опускающемуся недалеко от сетки. Волан при этих ударах направляется в переднюю зону площадки противника и пролетает низко над сеткой, иногда даже задевая ее.

Короткий удар можно выполнить двумя спо-собами. При первом способе удар производят просто подставляя под волан ракетку. При втором — волан отбивается снизу несильным ударом. При коротком ударе волан можно послать как прямо, так и в сторону. Обладая достаточно тонким мышечным чувством, можно отбить волан аккуратной подрезкой, при этом рука с ракеткой двигается вдоль сетки и к сетке, а рамка почти параллельна поверхности площадки. При этом чем раньше, т. е. чем ближе от верхнего края сетки, вы встречаете ракеткой волан, тем больший эффект получите.

Если вам необходимо усилить темп игры, применяйте короткие удары в косом направлении вдоль сетки. Старайтесь, чтобы при этом ударе волан две трети длины сетки пролетал по вашей стороне и лишь на последней трети пересекал сетку в непосредственной близости к ней.

Коротким ударом выгодно отвечать на короткий удар противника, если последний начал движение от сетки в глубь площадки.

Короткий удар противника, как и укороченный, можно отбить тремя способами.

1. Если волан только появился над сеткой, то его надо отбить прямым ударом сверху.

2. Если волан уже перелетел сетку, но еще не опустился, то его можно отбить плоским или плоско-далеким ударом.

3. Если волан перелетел сетку и начал опускаться, то его можно отбить коротким ударом, подставив ему навстречу ракетку, или слегка подрезав, или высоко-далеким (рис.28).

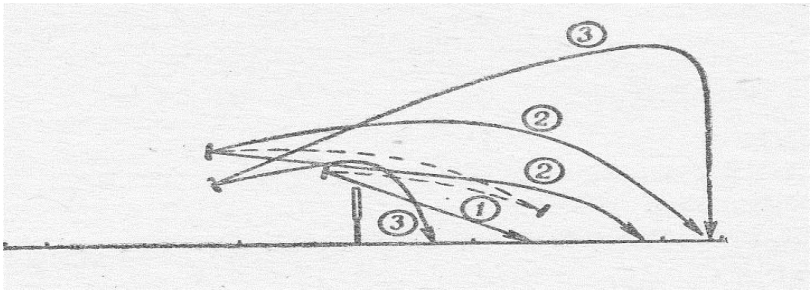


Рис.28.

При отбивании короткого и укороченного воланов работа ног одинакова. Для отбивания неожиданно уко-роченного противником волана игроку бывает необхо-димо быстро преодолеть значительное расстояние, иногда от задней до передней линии подачи, т. е. около 5м. В этом случае после определения направления уко-роченного волана игрок делает скачок вперед, затем широкий выпад правой ногой вперед и, если этого еще недостаточно, добавляет еще один такой же выпад.

Итак, первое движение - *скачок* – выполняется из стартового положения толчком сначала носком правой, а затем левой ноги. Скачок в данном случае не столько приближает непосредственно к опускающемуся вола-ну, сколько создает игроку удобное положение для выполнения широкого выпада, т.е. игрок как бы берет раз-гон для создания максимальной скорости за короткое время. После скачка игрок оказывается правым боком к сетке, рука с ракеткой, отведенной назад в замахе, направлена к волану. В положении после скачка обе ноги полусогнуты. Вес тела больше смещен на левую ногу, правая нога на носке. Затем следует сильнейший толчок левой ногой и длинный выпад правой ногой впе-ред, тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. Если необходимо, то сразу же, исвользуя возникшую после толчка инерцию, делается дополнительный вы-пад и подтягивается левая нога.

УДАРЫ СВЕРХУ. Удары сверху очень часты в бад-минтоне. Их успешно могут применять в этой игре только хорошо подготовленные спортсмены. Удары выполняются с замахом ракетки из-за головы с заклю-чительным движением кистью.

Высота сетки (155 см) при сравнительно небольшой глубине площадки (6,7 м) делает удары над головой вниз весьма эффективными с любой точки площадки без прыжка. Опора позволяет сохранить максимальную точность и правильное направление удара. Особенно результативны атакующие удары сверху у сетки, при-носящие при своевременном и точном выполнении мгновенный выигрыш очка.

Применяются два основных способа выполнения *удара. сверху*: при ударе сверху над головой первым способом ракетка отводится через сторону за голову согнутой в локте рукой движением в виде петли, при этом кисть разгибается так, что рамка ракетки почти касается спины ниже лопаток. Туловище прогибается в пояснице. Вес тела переносится на правую ногу. Рука, выпрямляясь, выносит из-за спины ракетку навстречу приближающемуся волану. Удар над головой вниз (смеш) первым способом некоторые ведущие игроки освоили в прыжке и часто выполняют с успехом. При этом взлет вверх после толчка обеими ногами должен точно сочетаться с замахом, а также с небольшим наклоном туловища в сторону рабочей руки.

Удар над головой по опускающемуся волану трудно выполнить точно, так как нелегко избавиться от обманчивого впечатления, будто волан опускается медленно. Поэтому возможны преждевременные удары — промахи. Кроме того, высоко-далекие удары про-тивника создают впечатление, что волан уходит за пре-делы площадки, и очень часто такой волан при-земляется на заднюю линию. Поэтому высоко-далекие удары, а также «свечи» могут принести успех.

Разновидности *ударов сверху* следующие:

1) прямой удар справа сверху вниз (смеш),

2) укороченный удар сверху (обман), или полусмеш,

3) смеш слева из-за головы,

4) высоко-далекий удар справа или слева из-за головы.

Удар сверху закрытой стороной ракетки: волан отбивается сверху, с левой стороны туловища. Замах начинается с поворотом туловища и разворотом плеч в левую сторону по направлению предполагаемой точки удара. "Правая рука догоняет левое плечо" говорят бадминтонисты, но при этом надо обязательно разворачивать туловище влево и делать шаг левой ногой. При этом ударе спортсмен оказывается почти спиной к сетке.

Удар сверху открытой стороной ракетки

1 2 3 4 5 6

Рис.29.

Очень важно в спортивном бадминтоне направить волан на сторону противника быстро и как можно по более крутой траектории, чтобы он как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому старайтесь быстро и точно подойти к снижающемуся волану и выполнить удар сверху, который может быть нескольких видов: удар по высокой траектории, смеш, укороченный на сетку, и как разновидность указанных ударов-полусмеш, плоский на заднюю линию. Начальные фазы первых четырех ударов полностью совпадают, что служит показателем правильной техники и мешает противнику разгадать Ваш замысел. Определив, что ответный удар соперника направлен высоко, спортсмен начинает отходить назад /рис.29(1)/ и внимательно следит за воланом /2/. Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для лучшей координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах /3/. Правое плечо отведено назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой /4/, бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой. Движения бадминтониста в меру расслаблены. Никакого излишнего напряжения. В момент удара тело бадминтониста - живая волна, энергия передается через все тело вверх и через кисть, а за тем головку ракетки, достигая по наибольшей хлесткости при ударе волану. Удар /5/. Спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой к центру площадки. Он бьет по волану впереди себя, вот сейчас-то и включается в работу кисть. Удар завершен /6/, ракетка по инерции движется вниз, к левой ноге.

Прямой удар справа сверху вниз (смеш): прямые удары сверху над головой и справа-сверху, а также из-за головы слева, направленные вниз, являются самыми эффективными атакующими ударами в бадминтоне. Удар по волану происходит в самой высокой точке или приближается к этой точке. В ударе должны участво-вать последовательно ноги, туловище, рука и кисть. Рука при ударе полностью выпрямляется, а кисть, рез-ко сгибаясь и заканчивая фазу удара, делает завер-шающее движение. Игрок выполняет этот удар из различных участков своей половины площадки и мо-жет направить волан в любое место площадки про-тивника, но лучше всего ближе к боковым линиям или в рабочее плечо противника. Прямой удар справа свер-ху вниз всегда является наступательным, так как волан от этого удара летит на сторону противника с самой высокой скоростью и его трудно отбить.

Смеш слева из-за головы.: смеш слева из-за головы тоже один из эффективных атакующих ударов. Когда волан летит слева и невысоко, надо ответить прямым ударом слева. Рука с ракеткой, замахиваясь вправо, проходит за головой влево. Вес тела переносится на левую ногу, правая остается на носке, туловище пригибается в грудной части, наклоняется влево, и удар выполняется движением плеча, предплечья и кисти. Проводить эти удары надо вдоль правой боковой линии, а также влево к боковой линии.

Воланы, летящие слева очень высоко, лучше научиться отбивать в прыжке и с поворотом через левое плечо до 180°, стараясь отправить волан в задний левый угол.

Высоко-далекий удар справа или слева из-за го-ловы сверху: Он выполняется по волану, летящему высоко над головой. При высоко-далеком ударе сверху плоскость рамки ракетки располагается почти под пря-мым углом по отношению к траектории полета встречаемого волана. Высота полета зависит от угла, под которым волан ударяется в рамку ракетки, и от силы удара.

Основные ошибки и их устранение при обучении ударам сверху: часто встречающейся ошибкой у занимающихся бадминтоном является удар по опустившемуся волану согнутой в локте рукой. Это снижает силу удара, а следовательно, и скорость полета волана, замедляет темп игры. При ударе надо помнить об этом и стараться полностью выпрямлять руку, выполнять удар по волану, находящемуся выше сетки. Нередко замешкавшийся с подготовкой к удару игрок бьет по волану уже опустившемуся ниже точки, на которую был произведен расчет удара, и, конечно, попадает в сетку. Надо научиться тормозить движение ракетки на удар и, отклоняя рамку назад, вместо сильного удара выполнять подставкой короткий прямой или косой удар. Не следует выполнять атакующие удары (смеши и плоские) из неудобных положений, например из-за головы с глубоким наклоном корпуса назад. Возьмите за правило — из неудобного положения, в которое вас поставил противник, отбивайте волан высоко-далеким ударом на заднюю линию. Пока волан преодолевает большое расстояние, вы успеете занять удобное положение и попытаетесь вернуть себе инициативу атаки. Замах надо выполнять быстро, отводя ракетку коротким путем через плечо за спину, и начинать замах раньше, сразу как только определится направление посланного противником волана. Надо успеть это сделать, пока он не перелетел сетку. Перед ударом и во время удара нельзя выпускать из поля зрения головку волана. После удара сверху с задней линии двигайтесь быстро к центру; не задерживайтесь после удара с целью узнать его результаты даже в случае самого удачного удара.

УДАРЫ СНИЗУ. Ударами снизу приходится пользоваться как для защиты от атакующих ударов противника, так и для решения тактических задач при нападении. Удары снизу могут быть самые различные как по направлению, так и по силе. Выполняются удары снизу справа, слева и прямо перед собой. Разновидности *ударов снизу* следующие: 1) высоко-далекий удар («свеча»), 2) короткий и косой удары снизу, 3) укороченный удар снизу.

Высоко-далекий удар снизу («свеча»). Высоко-далекий удар («свеча») выполняется как справа, так и слева разными сторонами ракетки. При замахе рамка ракетки описывает плоскую дугу, располагаясь к моменту удара почти параллельно поверхности площадки, под минимальным углом к ней. При этом ударе высшая точка траектории полета волана должна оказаться над задней линией площадки. Удар завер-шается резким сгибанием кисти. Высоко-далекий удар применяется для снижения высокого темпа игры, предложенного противником, а также для того, чтобы заставить противников отступить к задней линии. Этот удар выполняется с большой силой, так как высота взлета ограничивается только потолком, а смеш с задней линии нетрудно отбить. Опытные игроки высоко-далеким ударом отбивают смеш.

Короткий и косой удары снизу у сетки. Короткие и косые удары снизу применяются обычно у сетки и вы-полняются в основном путем точно рассчитанного по силе удара с помощью одной кисти или только путем подстановки рамки ракетки под опускающийся волан. Выполняют такие удары как прямо, так справа и сле-ва. Чем раньше вы подставите ракетку под опус-кающийся волан, тем быстрей выполните удар. Эти удары применяются как для завершения розыгрыша оч-ка, так и для вызова противника к сетке.

Выполняются как ответные на укороченные и короткие удары про-тивника. При косом ударе волан должен пересекать сетку в последней трети и достаточно низко.

Укороченный удар снизу. Снизу часто выполняются укороченные удары прямо, вправо или влево вдоль сетки. Выполнение этих ударов требует очень большой точности и хорошей координации движений. Косые укороченные удары, являясь неожиданными по направлению, часто приводят к выигрышу очка или подачи.

Атака стрелой

По мере повышения спортивного мастерства игроки все чаще применяют атаку стрелой в ответ на короткую подачу противника. Такой прием, в свою очередь, вызывает настоятельную необходимость совершенствоваться в короткой подаче, выполнять ее все ближе к верхней кромке сетки, направляя волан непосредственно к передней линии подачи. Атака стрелой выполняется часто и в парной игре; причем иногда в ответ на преднамеренно вызванную короткую подачу, короткий или укороченный удар противника. Перед подачей принимающий игрок занимает такое положение, при котором высоко-далекая подача теряет смысл. Поэтому противник выполняет короткую подачу, т. е. на расстоянии до 2,5 м от сетки. Принимающий ее игрок делает резкий рывок и в два широких шага (иногда в прыжке) достигает передней зоны, резко тормозит бег и выполняет резкий, короткий удар. В подавляющем большинстве случаев атака стрелой или сразу ведет к потере противником подачи, или вы-нуждает его защищаться и так отбить волан, что по нему удобно выполнить атакующии удар. Наглядно это показано на (рис. 30).

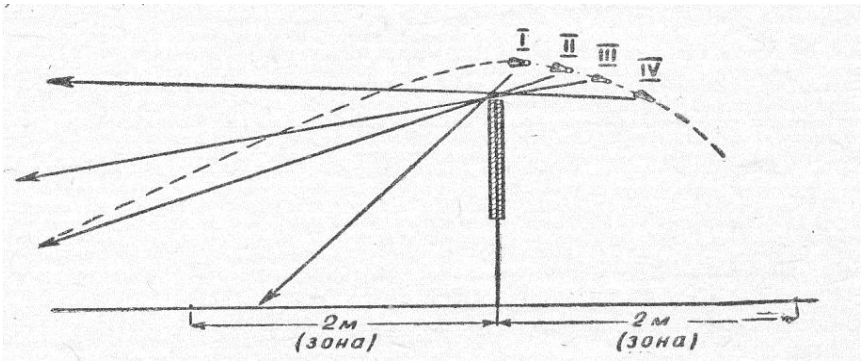


Рис.30.

Наиболее эффективен атакующий удар по волану, находящемуся в отмеченных цифрами I—IV положениях.

При этом из положения I волан отбивается так называемым «кинжальным» ударом и направляется в переднюю зону. Из положения II выгодно отбивать волан в парной игре в ноги или в туловище ниже пояса партнера подающего, а в одиночной — в свободное поле ближе к боковой линии. Из положения III волан в парной игре направляется в туловище выше пояса или в плечо партнера подающего, а в одиночной — на том же уровне и в свободное поле. Волан, достигший к моменту удара точки, обозначенной цифрой IV, рекомендуется отбивать плоским ударом ближе к задней линии площадки противника. Атакующий удар может быть выполнен успешно лишь при своевременном умелом подходе к поданному волану, что, в свою очередь, зависит от правильной работы ног. Предполагая начать атаку стрелой, игрок в исходном положении должен занимать позицию, обычную для приема любой подачи.

Рывок из стартового положения надо делать так же быстро, как в беге на короткие дистанции. Сигналом к атаке здесь служит подача противника. Достигнув исход-ного рубежа для выполнения атакующего удара, игрок должен мгновенно остановиться, иначе инерция увлечет его вперед и он коснется сетки; кроме того, в движении удар по волану может получиться смазанным и волан может попасть в сетку. Исходный рубеж зависит от ско-рости поданного волана, от стартовой скорости ата-кующего игрока и от его реакции. Замах для удара в атаке стрелой обычно бывает короткий и резкий, а сам удар чаще выполняется только за счет быстрого сгибания кисти.

В движении удара можно различить три элемента:

а) начало движения на удар из конечной точки замаха, б) удар, в) остановку движения ракетки (чтобы не коснуться ею сетки). Только при этом условии атака стрелой может служить эффективным средством приема подачи противника. В атаке стрелой сильный и резкий удар иногда выгоднее заменить неожиданным, корот-ким. В момент удара, который ждет уже противник, игрок неожиданно отклоняет рамку ракетки назад резким разгибанием кисти, и волан, ударяясь о рамку, возвращается по короткой траектории через сетку. Кистью же регулируется сила удара, чтобы волан пересек сетку и опустился как можно ближе к ней (рис.31).

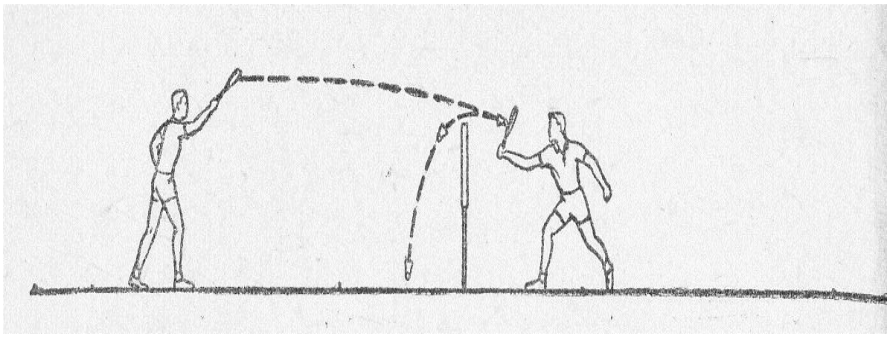


Рис.31.

Замах для удара. Одной из главных ошибок при некоторых ударах (смеш, плоский, высоко-далекий) является запоздалое передвижение к летящему волану и поздний, а потому короткий замах. Удар при этом получается смазанным и неточным. Передвижение к месту, откуда будет выполняться ответный удар, надо *начинать сразу после удара противника*, но не раньше.

Чтобы сделать удар сильным, а следовательно, придать волану большую поступательную скорость, необходимо выработать у себя умение своевременно делать правильный, т. е. короткий и быстрый, замах и последовательно включать в удар все части тела, участвующие в замахе. Примерная схема удара: *замах — пауза — удар*. Пауза необходима для выбора вида удара и места, куда его выгодно направить. Замах и движение удара можно образно сравнить со сгибанием вертикальной пружинной пластинки, укрепленной внизу одним концом. Чем дальше отводить свободный конец пластинки, тем с большей скоростью она разогнется. Представьте себе согнутый чьей-то сильной рукой ствол молодого деревца. Если освободить вершинку, то дерево распрямится, двигаясь у основания ствола медленно, а в вершине развивая максимальную скорость. В результате получается хлест. Так и в ударе по волану из-за головы сверху. Включая последовательно в дви-жение удара разгибание ног, сгибание туловища, плеча, предплечья, вы увеличиваете ускорение, а удлиняя путь рамки ракетки, т. е. увеличивая замах, вы даете возможность еще больше возрасти ускорению. В за-вершающей фазе удара включается резкое сгибание кисти. Для выполнения ударов, не требующих прило-жения большой силы, достаточно замаха только кисти. Игрок в бадминтон сможет быстро достигнуть высо-кого спортивного мастерства, если в совершенстве ов-ладеет техникой, позволяющей обеспечить ему: а) точ-ность ударов, т. е. попадание волана в намеченное мес-то площадки; б) быстрый темп игры; в) использование в игре всего разнообразия технических приемов; г) неожиданное применение ударов, придающих волану различную скорость и различное направление (обманы); д) защиту и нападение в любой точке площадки.

3.4.2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

Физические качества бадминтониста, его физическая подготовка − основополагающие части содержания занятий по бадминтону, по существу его фундамент. Физическая подготовка бадминтониста направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков применительно к требованиям технической подготовки для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. С этой целью применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия).

1. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном

Под ***выносливостью*** в теории и методике физической культуры понимают способность к длительному выполнению деятельности без снижения эффективности работы. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Результаты современных научных исследований[2] показывают, что за проявления выносливости отвечают в основном энергетический обмен и вегетативные системы его обеспечения, такие как сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Основные задачи при развитии выносливости заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде спортивной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической подготовки. Поэтому различают специальную и общую выносливость.

Под общей выносливостью понимают выносливость при работе умеренной интенсивности в циклических упражнениях. Специальная

выносливость – это выносливость к определенной деятельности. При занятиях бадминтоном необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

Выносливость проявляется в двух основных формах:

– продолжительность работы на определенном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;

– скорость снижения работоспособности при наступлении утомления.

Основными показателями выносливости являются показатели работоспособности:

– максимальное потребление кислорода (МПК);

– тесты PWC170 и др.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способности удерживать высокий уровень МПК длительное время. Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег на длительные дистанции в умеренном темпе. Основой контроля аэробной нагрузки является измерение пульса, который должен быть в пределах 120–140 ударов в минуту.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

 аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);

 степенью экономичности техники движений;

 уровнем развития волевых качеств.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70–90 % от максимальной) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий.

Для развития скоростной выносливости необходимы прежде всего соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность системы энергообеспечения.

Увеличение алактатно-анаэробной емкости приводит к увеличению продолжительности выполняемой работы с максимальной мощностью без включения анаэробного гликолиза, а совершенствование двигательных навыков, многокомпонентной игровой техники – к экономии энергозатрат и повышению эффективности использования энергетического потенциала.

Одним из примеров упражнений такой направленности является бег на короткие (спринтерские) дистанции.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольные или соревновательные. Каждый из методов имеет свои особенности.

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности в различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность от 15–30 мин, ЧСС – 130– 160 ударов в минуту).

Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения.

Иногда этот метод называется «метод игры скоростей», или «фартлек»[2].

Движения могут быть беговые, силовые, технические и другие упражнения, а также их чередование. Метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служат обычно ходьба либо медленный бег. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости[1].

Метод круговой тренировки. Проводится по типу непрерывной или интервальной тренировок на различные группы мышц. В круг включается от 5 до 12 упражнений (станций). О круговых тренировках и «фартлеке» более подробно будет написано ниже.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе спортивных и развлекательных игр.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в бадминтоне:

1. Кроссовый бег.
2. Плавание.
3. Лыжная подготовка.
4. Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы.
5. Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы.
6. Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы.

Развитие выносливости

Развитие данного качества особенно ценно, так как оно влияет на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

На начальных этапах развития выносливости, когда организм еще не готов к нагрузкам большой мощности, целесообразно применять равномерный метод распределения нагрузки в виде различных беговых упражнений:

– бег по пересеченной местности;

– чередование передвижений различными способами: спиной вперед, левым и правым боком, чередуя приставной шаг со скрестным;

– бег с жонглированием волана, различные имитационные ударные движения и броски предметов с последующим подниманием их на ходу в выпаде.

Развивать выносливость можно, включая игру в бадминтон на счет. Однако при этом необходимо учитывать эмоциональные нагрузки, ведь очень трудно сознательно регулировать работу во время игры. С развитием тренированности большой эффект в развитии выносливости будет давать интервальный метод распределения нагрузки, требующий строгого контроля над режимом нагрузок и отдыха, что связано с повышенной утомляемостью ЦНС.

Можно предложить несколько групп упражнений для использования их в интервальном методе:

1. Упражнения в беге:

– бег по пересеченной местности со сменой способов передвижения;

– бег со сменой направления через каждые 5 − 10 м с поворотами на ходу в момент смены направления;

– перемещение с прыжками через скакалку.

– Все эти упражнения можно выполнять и в зале.

2. Прыжковые упражнения:

– прыжки на левой или правой ноге, двух ногах (на месте, на дистанции);

– прыжки через барьеры;

– прыжки на скамейку (на время);

– напрыгивание на предметы.

3. Имитационные упражнения бадминтониста, перемещения по площадке и имитация различных ударов:

– выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю части площадки, выполняя имитации различных ударов;

– поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа и нападающего удара слева;

– продольные перемещения с имитацией смеша в прыжке на задней линии и атаки стрелкой на сетке;

– диагональные перемещения с имитацией различных ударов слева и добиванием на сетке справа.

Эти упражнения удобны еще тем, что их можно выполнять вне площадки.

4. Упражнения с воланом.

Для воспитания выносливости в интервальном режиме с большим успехом можно использовать упражнения с воланом на площадке. Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану).

Примерные комбинации:

Комбинация № 1

Вводный удар высокая подача (игрок А).

1. Смеш (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Высокая откидка (игрок Б).
4. Смеш (игрок А).
5. Короткий удар (игрок Б).
6. Высокий удар (игрок А).
7. Удар № 1.

Комбинация № 2

1. Кроткий удар (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Высокоатакующий удар (игрок Б).
4. Короткий удар (игрок А).
5. Короткий удар (игрок Б).
6. Высокоатакующий удар (игрок А).
7. Удар № 1.

Комбинация № 3

1. Высокоатакующий удар (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Короткий удар на сетке (игрок Б).
4. Высокий удар от сетки (игрок А).

Удар № 1.

2. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном

Мышечная сила характеризуется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Мышечная сила проявляется при различных режимах работы мышц:

– преодолевающий или миометрический режим (при уменьшении длины мышцы);

– уступающий или плиометрический режим (при удлинении мышцы);

– удерживающий или изометрический режим без изменения длины мышцы;

– смешанный или ауксотонический режим (при изменении и длины, и напряжения мышц).

Первые два режима характерны для динамической работы мышц, третий – для статической, четвертый – для статодинамической. Эти режимы работы мышц обозначают терминами «динамическая сила» и «статическая

сила». Наибольшие величины силы проявляются при уступающей работе мышц, иногда в 2 раза превосходящие изометрические показатели.

Абсолютная сила характеризует силовой потенциал человека, его максимальную силу и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза. Согласно результатам исследований, можно утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (спортивная тренировка, самостоятельные занятия и др.).

Относительная сила оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т. е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела. Этот показатель удобен для сравнения уровня силовой подготовленности людей разного веса. Но для большинства физических упражнений неизмеримо важнее показатели не абсолютной, а относительной силы – в беге, прыжках, в длину и высоту и др.

Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов: от величины физиологического поперечника мышц, от состава мышечных волокон, от эластичных свойств, вязкости, анатомического строения, структуры мышечных волокон и их химического состава.

Существенную роль в проявлении силовых возможностей человека играет регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит и от механических особенностей движения. К ним относятся: исходное положение, длина плеча рычага и изменение угла тяги мышц, связанного с изменением при движении длины и плеча силы. Сила увеличивается под влиянием предварительной разминки и соответствующего повышения возбудимости ЦНС до оптимального уровня.

В работах ряда исследователей1 отмечается отрицательная связь максимальной силы и скоростной работы с очень высокой скоростью. Поэтому при развитии силовых способностей на занятиях бадминтоном не следует увлекаться работой с максимальным весом, так как может пострадать техника ударов и скорость.

В результате современных исследований выделяется еще одно новое проявление силовых способностей, так называемая способность мышц накапливать и использовать энергию упругой деформации («реактивная способность»). Она характеризуется проявлением мощного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц, т. е. при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума развивающейся в этот момент динамической нагрузки. Предварительное растягивание, вызывающее упругую деформацию мышц, обеспечивает накопление в них определенного потенциала напряжения, который с началом сокращения мышц является существенной добавкой к силе их тяги, увеличивающей ее рабочий эффект (например, при выполнении смеша, прогнувшись, кистевого удара слева и др.).

Установлено, что чем резче (в оптимальных пределах) растяжение мышц в фазе амортизации, тем быстрее переключение от уступающей работы мышц к преодолевающей, и тем выше мощность и скорость их сокращения.

Сохранение упругой энергии растяжения для последующего сокращения мышц обеспечивает высокую экономичность и результативность в беге, прыжках и ударных движениях в бадминтоне3.

На занятиях по бадминтону можно использовать силовые упражнения с массой отягощений не более 60–70 % от максимальной ограниченным количеством повторов.

Большое внимание в процессе силовой подготовки в бадминтоне нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких наклонах и прогибах во время игры на площадке, в области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках.

При развитии силовых способностей пользуются упражнениями повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы:

– упражнения с внешним сопротивлением;

– упражнения с преодолением веса собственного тела;

– изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

– упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;

– упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);

– упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку и т. п.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Подбирая их и правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы.

При выборе упражнений следует знать, что эффект совершенствования силы связан с режимом работы мышц. Наибольший эффект в развитии способностей мышц проявлять силу можно достичь при уступающем и преодолевающем режимах нагрузки.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

Изометрические упражнения как никакие другие способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в анаэробных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требует мало времени. Оборудование для их проведения весьма простое.

С их помощью можно воздействовать на любые мышечные группы. Помимо названных, можно выделить так называемые упражнения с сопротивлением за счет волевых усилий (волевая гимнастика). Их суть состоит в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжение антагонистов. Эти упражнения, прежде всего, полезны при проведении оздоровительных занятий. Они позволяют за небольшое время создать значительную нагрузку, не требуя специального оборудования.

Методы и методика развития силовых способностей. При выполнении различных упражнений с отягощениями всегда нужно выполнять минимум два требования:

– перед силовой нагрузкой провести разминку, особенно мышц спины и брюшного пресса;

– после силовых тренировок, особенно с отягощениями, необходимо выполнять упражнения на расслабление, висы на перекладине, гимнастической стенке и т. п.

Метод повторных непредельных усилий. Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

Методические указания при выполнении упражнений при использовании метода повторных непредельных усилий сводятся к следующим рекомендациям:

– в каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха;

– величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % от индивидуально-максимальной в данном упражнении;

– в одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнений;

– за одно занятие выполняется 2–6 серии, в серии – 2–4 подхода;

– отдых между подходами – 2–8 мин, между сериями – 3–5 мин;

– скорость движений невысокая.

При большом отягощении и незначительном количестве повторений будут развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходить рост силы и увеличение мышечной массы. И, наоборот, при значительном числе повторений и небольшом весе отягощений в значительной степени начинает возрастать силовая выносливость.

Отметим тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается мышечная масса. Выделяют три основных варианта метода «до отказа»:

 упражнения выполняются в одном подходе «до отказа», число подходов – не «до отказа»;

 в нескольких подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов – не «до отказа»;

 упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов – «до отказа».

Этот метод – самый эффективный в силовой подготовке начинающих заниматься бадминтоном, так как развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она превосходит 35–40 % максимальной силы. Его целесообразно применять в тех случаях, когда решающую роль играет величина силы, а скорость ее проявления не имеет большого значения.

Метод изометрических (статических) усилий. Характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц.

Методические указания при выполнении упражнений при использовании метода изометрических усилий сводятся к следующим рекомендациям:

 продолжительность изометрического напряжения обычно 5–10 с;

 величина развиваемого усилия может быть 40–50 % от максимума;

 статические силовые комплексы должны состоять из пяти упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп;

 каждое упражнение выполняется 3–5 раз с интервалом отдыха 30–60 с.;

 отдых перед очередным упражнением – 1–3 мин. Изометрические упражнения целесообразно включать в занятие раз в месяц.

Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия упражнении.

В бадминтоне такие позы отсутствуют, и прирост статических силовых качеств сопровождается уменьшением скоростных возможностей, что проявляется всего через несколько недель. Применение этого метода требует сочетания с работой скоростного характера. Достоинство метода в том, что он не требует особого снаряжения, обеспечения, быстротечен и интенсивен при локальном воздействии на отдельные группы мышц.

Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение, которые способствуют быстрому восстановлению организма и устранению негативных эффектов статических напряжений. Доказана целесообразность выполнения между подходами упражнений динамического характера.

Метод изокинетических усилий. Специфика этого метода состоит в том, что при его применении задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения, постоянное, относительное напряжение мышц. Упражнения выполняются на специальных тренажерах, которые позволяют делать движения в широком диапазоне скоростей, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Этот метод используется для развития различных типов силовых способностей – «медленной», «быстрой», «взрывной» силы.

Это дает возможность мышцам работать с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм, так как тренажер приспосабливается к

возможностям индивида во всем диапазоне движения, а не наоборот. Человек фактически не может сделать больше того, на что он способен при данных условиях.

Метод изотонических (динамических) усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % максимального, подбирать индивидуально), с максимальными скоростью или темпом. Он применяется для развития скоростно-силовых способностей – «взрывной» ударной силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15–25 раз. Упражнения выполняются несколько серий – 3–6, с отдыхом между ними по 5–8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

«Ударный» метод (относится к плиометрическому – работа в уступающем режиме двигательной деятельности) основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

В бадминтоне замах – ударное движение ракеткой, торможение – старт и т. д. Этот метод применяется главным образом и для развития «амортизационной» и «взрывной» сил различных мышечных групп, а также для совершенствования реактивной способности нервно мышечного аппарата.

В качестве примера использования ударного метода развития «взрывной» силы ног можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину.

Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления следует положить амортизирующее покрытие, например, несколько сложенных вместе ковриков или мат.

Глубина амортизирующего подседания находится опытным путем индивидуально. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие, особенно при тренировках силы и скорости голеностопов для эффективного овладения техникой передвижения в бадминтоне.

Доказана большая эффективность этого упражнения, проводимого по следующей методике.

 упражнение выполняется с высоты 70–80 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым

и мощным выпрыгиванием вверх;

 прыжки выполняются серийно по 8–10 прыжков. Отягощением является вес собственного тела. При этом важно соблюдать оптимальный угол сгибания ног в коленном суставе. Так, чрезмерное (более чем на 30–50° от угла в коленных суставах, т. е. при приземлении на 120–140° до угла – меньше 90–100° при выпрыгивании) подседание затруднит последующее отталкивание, неглубокое – усилит жесткость удара и исключит полноценное отталкивание.

Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упраж-нения1.

Для активизации отталкивания в высшей точке взлета желательно подвесить ориентир (например, волан), который надо достать одной рукой.

Для тренировок прыгучести этот метод является очень удобным, но требует специальной предварительной подготовки, включающей значительный объем прыжковых упражнений. Начинать надо с небольшой высоты, постепенно доведя ее до оптимальной.

Оптимальной считается следующая дозировка прыжков: 2–3 серии по 6–8 раз. Интервал отдыха между сериями – 6–8 мин – заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление.

Возможно применение «ударного» метода и для развития силы других мышечных групп с отягощениями или весом собственного тела.

Например, выпрыгивание вверх без отягощения и с грузом, равным 20–30 % массы тела, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отрывом от опоры, падение в упор на пальцы или ладони рук из положения с коленей, с последующим отталкиванием и хлопком ладонями и др.

Такое применение отягощений особенно эффективно для повышения мощности работы. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. Применять упражнения можно только после специальной разминки тренируемых мышц.

2. Дозировка «ударных» движений не должна превышать 5–8 повторений в одной серии.

3. Величина «ударного» воздействия определяется как весом груза, так и величиной рабочей амплитуды.

В каждом конкретном случае оптимальное значение этих показателей определяется эмпирически, в зависимости от уровня физической подготовленности:

 исходная поза выбирается с учетом соответствия положению, при котором развивается рабочее усилие в тренируемом упражнении.

Ударный метод позволяет повысить способность к эффективному управлению мышцами со стороны центральной нервной системы, что выражается в более интенсивной импульсации мышц;

 вовлечь в работу большое количество двигательных единиц;

 уменьшить время сокращения мышечных волокон;

 добиться синхронизации в работе мотонейронов в момент перехода мышц от уступающей к преодолевающей работе.

При этом нервно-мышечные реакции значительно превышают доступные только за счет произвольного усилия. Это обеспечивает особую эффективность метода в отношении повышения скорости движения и мощности усилия на начальном участке движения1.

Для современного бадминтона это особенно важно, так как большинство ударных движений совершается при коротком и быстром замахе.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в определенном виде спорта.

Отмечают два вида силовой выносливости: статистическая выносливость (очень важна во всех видах стрельбы, гимнастики и др.) и динамическая (во всех видах циклической, ациклической работы и спортивных играх).

Динамическая силовая выносливость в бадминтоне развивается с использованием дополнительных отягощений в виде «поясов» с песком, одеваемых на кисти рук, голени ног и поясницу. Применяются при кроссах, ускорениях, прыжках, выполнении ударных действий с ракеткой и без нее. Вместо обычной ракетки по бадминтону тренируются с теннисной ракеткой или с бадминтонной, но обтянутой различными сетками, увеличивая сопротивление воздуха. Во всех случаях обязательно сохраняется принцип преодоления силы в движениях.

Динамические упражнения обычно выполняются многократно до значительного утомления, но не нарушая технику выполнения (особенно ударных и защитных движений с ракеткой). Например, в бадминтоне нет необходимости во много раз увеличивать вес ракетки в тренировках силовой выносливости, но нужно регулировать число повторений в сериях и количество серий почти до отказа. Контроль по правильности выполнения технических приемов осуществляется индивидуально для каждого спортсмена.

Нужно всегда учитывать взаимосвязь скорости с максимальной силой и не навредить обычной работе над этими качествами.

При работе над силовой выносливостью при занятии бадминтоном следует помнить о том, что режим нагрузок приближен к аэробной энергосистеме и паузы отдыха должны увеличиваться.

Есть интересные сведения1 об отрицательной корреляции между массой тела спортсменов и количеством повторов нагруженных движений: чем больше масса тела, тем меньше должно быть повторений, независимо от величины отягощений в пределах от 25 до 87,5 % максимально допустимой.

Рекомендации по силовой подготовке в бадминтоне.

Для бадминтонистов в первую очередь необходимо развивать скоростную силу (начальную силу удара, стартовую и прыжковую) и

скоростно-силовую выносливость (быструю ударную, взрывную прыжковую, беговую спринтерскую).

В тренировках по их развитию задействуются практически все группы мышцы бьющей руки и плеча, сгибатели и разгибатели спины, бедра и голеностопного сустава.

Вследствие ацикличности и одноразовости следующих друг за другом различных мышечных сокращений в бадминтоне доминирует динамическая форма скоростной силы и скоростно-силовой выносливости.

Поэтому необходимо постоянно работать над расширением и укреплением нервно-мышечной взаимосвязи, повышать скорость мышечных сокращений при определении сопротивления (совершенствование скоростной силы), повышать сопротивляемость к усталости мышц, наиболее часто задействованных в работе (повышение общей работоспособности при высоких скоростно-силовых нагрузках с большим количеством повторов), т. е. совершенствовать силовую выносливость.

Для совершенствования скоростно-силовой способности в бадминтоне применяют упражнения с большой интенсивностью, носящие интервальный характер, а для развития силовой выносливости интервальные длительные упражнения с большим объемом, но с малой и средней интенсивностью.

Методика специальной силовой подготовки направлена на развитие скоростной силы путем увеличения максимальной силы и повышения скорости мышечных сокращений. Интенсивность (в пределах 80–100 % индивидуальной максимальной силы) при 2–5 повторах увеличивает максимальную силу, в то время как специальные упражнения на развитие взрывной силы (30–70 % максимального) улучшают типичную для занимающихся бадминтоном динамику движения.

Решающую роль играют систематические восстановительные паузы, так как нервно-мышечная система очень чувствительна к перегрузкам во время выполнения силовых упражнений и может привести к явлению переутомления.

В упражнениях на развитие силовой выносливости средствами бадминтонной техники главную роль играют специальные и комплексные упражнения. Интенсивность и продолжительность нагрузок определяется индивидуально таким образом, чтобы можно было контролировать начало наступления утомления по начинающемуся искажению бадминтонной техники движений.

Упражнения для развития силовых способностей:

1. Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками.

2. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом).

3. Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.

4. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).

5. Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.

6. Упражнения на тренажерах.

7. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).

8. Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.

9. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

3. Развитие скоростных способностей

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнения. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления. Целесообразно применять следующие упражнения:

- прыжки со скакалкой на обеих ногах;
- прыжки со скакалкой с двойным поворотом (10 раз);
- ускорение с низкого старта (20 − 30 м);
- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5 − 10 м);
- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения разножка выполнять прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе и приземляться в исходное положение;
- бег на месте;
- быстрые передвижения боком, спиной вперед.

4. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном

Одним из важнейших физических качеств при занятиях бадминтоном является быстрота или скоростные способности. Быстрота характеризуется, как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Скорость выполненных двигательных актов в бадминтоне играет значительную роль.

Из учебников по методике развития основных физических качеств мы знаем, что комплексное проявление быстроты зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии

преодоления собственного веса тела и минимально возможной частоты движения[1].

Таким образом, развивать скоростные способности можно с помощью определенных средств и методов тренировки, целенаправленно воздействующих на развитие и совершенствование трех вышеуказанных форм быстроты.

Развитие скоростных качеств не может быть отделено от параллельного развития других необходимых физических качеств, которые предъявляют особые требования при игре в бадминтон.

Максимальная скорость движения в значительной мере зависит от силы мышц и выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах (гибкости) и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Проявление в целом быстроты при игре в бадминтон можно выразить в следующей форме:

- мгновенная реакция на движущийся волан;
- быстрое осмысливание значимости замысла противника и принятие соответствующего ситуации решения при значительном цейтноте;
- умение быстро принять правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана в сочетании с правильным приемом волана;
- ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию.

При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом[1].

В бадминтоне различают простую и сложную двигательную реакцию на игровую ситуацию. Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его появлении.

Совершенствование быстроты простой реакции при занятии бадминтоном является основой совершенствования его сложной реакции, т. е. времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал. Неожиданный сигнал непосредственно в бадминтоне – это волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении[2].

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне:

8. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
9. Бег с хода на короткие дистанции.
10. Старты из различных положений.
11. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.
12. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.

13. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.

14. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.

Ловля теннисного мяча поочередно правой и левой рукой по сигналу преподавателя с разворотом к партнеру.

Ловля теннисного мяча из различных положений по сигналу преподавателя.

Ловля теннисного мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки площадки.

Поочередное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой.

Имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении.

Броски в стену и ловля теннисного и других небольших мячей различными способами, подобным ударам в бадминтоне.

Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном

Скоростно-силовые способности обеспечивают максимальную мощность при выполнении всего двигательного действия при большом, но не предельном напряжении мышц с непредельной скоростью.

Скоростно-силовые способности или быстрая сила состоит из трех основных составляющих: взрывная сила, стартовая сила и ускоряющая сила.

Особенность силовой подготовки, с целью развития скоростно-силовых способностей, состоит в том, что используются упражнения с малым и средним весом, выполняемые с большой скоростью и амплитудой.

Рекомендуется применять отягощения в пределах 15–25 % от максимального веса. Используя упражнения с отягощениями, направленные на развитие силы, необходимо концентрироваться на скорости их выполнения, согласуя развитие этих двух физических качеств.

Для развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, соблюдая следующие условия:

– выполнение упражнения с непредельной силой и непредельной скоростью;

– освоенность техники выполнения упражнения должна быть оптимальной, доведенной до автоматизма, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости выполнения предлагаемого упражнения;

– во время отработки упражнений скоростно-силовой направленности не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений;

– отдых между упражнениями должен быть достаточный, иначе упражнения будут развивать скоростную выносливость.

Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей в бадминтоне:
– Быстрый бег под уклон (до 15°) от 30 до 100 м.
– Прыжки через скакалку.
– Прыжки на носках с продвижением вперед.
– Прыжки в полуприседе и в полном приседе с продвижение вперед.
– Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
– Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад спиной вперед.
– Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета (подвешенного волана).
– Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
– Прыжки с разбега в длину и высоту.
– Прыжки с разбега через предмет, препятствие (через низко подвешенную сетку).
– Прыжки из глубокого приседа.
– Прыжки с поворотами на 180 и на 360°.
– Прыжки с гантелями, с набивным мячом в руках.
– Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.
– Прыжки с высоким подниманием бедра.
– Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.
– Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.
– Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

Развитие скоростно-силовых и силовых способностей

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движений одновременно с развитием силы определенной группы мышц, для чего используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Рекомендуется использование следующих упражнений, для развития нижних конечностей:
– поднимание на носках;
– выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа;
– прыжки со сменой ног;
– прыжки с изменением направления движения (по точкам);
– пружинистые приседания со сменой ног в прыжке (разножка);
– прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу (кенгуру);
– прыжки с доставанием предметов;
– прыжки в глубину.

Для развития мышц плечевого пояса:

– отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой;
– вращательные движения руками во всех плоскостях (с гантелями или ракеткой в руках);
– большой круг каждой рукой поочередно;
– вращательное движение в кистевом суставе при закрепленном запястье;
– вращательные движения в локтевом суставе.

Упражнения для увеличения силы основных мышц туловища:

– наклоны (с отягощением);
– повороты туловища в наклоне (с отягощением);
– из положения лежа на спине быстрый подъем тела и ног. Хороший эффект дают броски из различных положений двумя
руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком. Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:
– техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;
– добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц: кистевой, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы стопы, брюшного пресса и т. д.;
– акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;
– вес отягощений не должен нарушать структуру движений (пояс, жилет);
– каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения.

При решении вопросов, направленных на развитие силы, можно использовать те же упражнения, что и при развитии скоростно-силовых способностей. Однако в выполнении упражнений этого характера вес отягощения значительно возрастает и достигает 80% от максимально возможного.

5. Развитие гибкости

Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Поэтому их целесообразно применять в подготовительной или в конце основной части занятия. Режим работы, направленной на развитие и совершенствование гибкости, может быть следующим: 10 – 30 повторений в подходе, 3 – 5 подходов; упражнения выполнять в предельных границах растяжения; в периоды отдыха между повторениями – упражнения на расслабление работавших групп мышц; при появлении болевых ощущений и чувства местного утомления упражнения прекращаются. Для развития гибкости можно рекомендовать следующие упражнения:

– и. п. – стойка ноги врозь. Наклон вперед, прогибаясь назад; наклон назад, достать пятки руками;

– прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой пятку правой ноги;

– и. п. − ноги вместе, руки сзади вместе. Наклон вперед с рывками руками назад;

– и. п. – стойка ноги врозь. Повороты туловища в наклоне;

– доставание пальцев ног из положения лежа;

– пружинящие приседания в выпаде;

– вращение туловищем;

– круги, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

– восьмерки, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

– выкруты назад и вперед гимнастической палкой, скакалкой, ракеткой;

– махи руками и ногами вперед, назад, в стороны;

– повороты в прыжке.

Также для развития гибкости можно применять упражнения с ракеткой и воланом:

– из основной позиции различные удары по волану, пролетающему вдоль левой боковой линии на уровне головы, открытой стороной ракетки. При этом следует начинать с ударов вдоль линии (короткий, смеш, высокий), а затем переходить к ударам по диагонали;

– из основной позиции удары по волану, опускающемуся в дальнем левом углу. Желательно направлять волан по диагонали высоким атакующим ударом. Упражнение можно усложнить, перемещаясь ближе к сетке. Волан можно бросать себе за спину свободной рукой. Это позволяет выполнять упражнение самостоятельно;

упражнения в комбинации № 2 (развитие выносливости), в котором сочетается выпад вперед и удар с прогибанием назад.

6. Развитие ловкости

Для развития этого качества в бадминтоне используют специальные упражнения с ракеткой и воланом:

– жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной и между ног;

– жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;

– игра в парах двумя и тремя воланами;

– бег типа слалом.

Упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики:

– удары волана с указанием времени и дальности полета;

– удары волана по точкам площадки (на точность);

– упражнения с закрытыми глазами.

Все эти упражнения приносят желаемый результат лишь тогда, когда техника исполнения позволяет выполнять их в максимально быстром темпе.

Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном

Координационные способности заключаются в согласованных действиях при изменяющихся условиях. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; статическое и динамическое равновесие. Координация двигательного аппарата осуществляется с помощью сенсорной системы, которая использует прямые и обратные связи ЦНС и других систем организма человека.

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной или двигательной памяти – свойства ЦНС запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости.

Специфика координационных способностей при занятиях бадминтоном включает следующие элементы:

– регуляция динамических и пространственно-временных характеристик движений;

– сохранение равновесия;

– чувство ритма;

– умение определять положение в пространстве (пространственная ориентация на площадке во время игры);

– произвольное расслабление мышц.

В реальности все перечисленные элементы проявляются в игре в активном взаимодействии.

Согласованность равновесия, скорости и чувства времени с сигналами, поступающими из различных органов чувств, отвечает за координационные способности. Для развития вышеназванной согласованности, необходимо представленные навыки доводить до автоматизма.

При развитии координационных способностей можно придерживаться специальных методических приемов, способствующих в основном адаптации занимающихся к изменяющимся условиям внешней среды (табл. 3). Представленные методические приемы переработаны в соответствии с примерами упражнений по методике развития координационных способностей по В. П. Помыткину.

Таблица – Методические приемы, способствующие повышению уровня развития координационных способностей

Методический прием	**Пример**
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Подача волана стоя на возвышенности (скамейка, степ)

«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра правой, левой рукой в зависимости от ведущей руки
Изменение скорости и темпа движения	Игра в ускоренном темпе
Изменения пространственных границ, в пределах которого выполняются упражнения	Игра с увеличением игрового поля (в одиночной игре в пределах площадки для парной игры), с уменьшением игрового поля (сокращение длины)
Изменение способа выполнения упражнения	Выполнение перемещений по площадке только заданным способом (приставными шагами, прыжками)
Усложнение упражнений путем добавления движений	Выполнять удар во время игры с последующим выполнением задания (поворотом вокруг себя, с последующим приседанием, выпрыгиванием)
Комбинирование упражнений	Применение новых приемов техники в сочетании с ранее разученными приемами
Изменение противодействия занимающихся	Применение тактических комбинаций в игре
Изменение условий выполнения упражнений	Использование ракеток различной массы, использование различных видов покрытий на площадке, использование воланов из различ ных материалов

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне:

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.
6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.
7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.
8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.
9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.
10. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.
11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

3.4.3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

Под тактикой в бадминтоне следует понимать наиболее целесообразные действия, направленные на достижение победы над противником.

Главная тактическая задача бадминтониста, независимо от техники выполняемых ударов, - направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приёме. Для парной игры таких зон *девять,* для одиночной – *шесть*. Для парной игры это три точки на задней линии – в углах и центре; три точки под сеткой – у угловых стоек и в центре; две точки – в середине боковых линий, по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он не находился. На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий: две точки - у сетки, две точки – в середине боковых линий («в полполя»), на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника. Именно в эти места надо стараться направлять волан. Золотое правило спортивного бадминтона – не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать. Нужно повседневно развивать у занимающихся способность тактически мыслить, т. е. самим составлять вначале простейшие комбинации ударов. Можно, например, поставить перед играющим задачу вызвать противника укороченным ударом к сетке. Затем поставить вторую задачу: плоско-далеким или высоко-далеким ударом заставить противника отбежать к задней линии. Потом можно объединить эти два задания: игроки должны будут выиграть волан, посылая его на заднюю линию или, наоборот, оттянув противника к задней линии, следующим ударом укоротить волан в переднюю зону.

Вместе с тем нужно помнить, что тактика игры не-разрывно связана с техникой. Чем лучше игрок сумеет овладеть техникой, чем богаче будет запас его тех-нических средств, тем разнообразнее может быть его тактика, тем больше творчества он внесет в игру. Каждый технический прием, каждое движение игрока на площадке должны быть тактически целесообраз-ными.

Главное в тактике любой игры — это правильное понимание, учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника. На первых этапах освоения игры вся тактика сводится к умению опре-делить более сильные и наиболее слабые удары противника и их основное направление. Например, если противник не умеет выполнять сильный удар сверху, то с задней линии его воланы долетят в лучшем случае до середины вашей площадки. Следовательно, ударом соответствующей силы «оттягивают» противника к заднему краю площадки и, стоя в середине, сле-дующим ударом гасят или быстро укорачивают волан сразу через сетку.

Большое значение имеет учет физических возмож-ностей своего противника. Если играть при-ходится с высоким спортсменом, который легко достает любые верхние и боковые удары, но не всегда хорошо «поднимает» низкие, то следует чаще посылать волан вниз, в ноги, и чаще укорачивать. Нельзя, используя слабость ударов противника, все время направлять во-лан

под эти удары: противник к ним быстро приспо-собится, и они не достигнут цели.

Другим не менее важным тактическим моментом является учет скоростных возможностей противника. Некоторые игроки плохо переносят быстрый обмен ударами, любят все удары, кроме плоских, поэтому чаще следует вызывать их на обмен плоскими ударами, повышая темп игры. Играя в непривычном темпе, про-тивник обязательно допустит ошибку. Наоборот, игрок, не любящий быстрый темп, может его снизить, отбивая плоские удары высоко-далекими или плоско-далекими ударами или укорачивая их косо в сторону. Усталость также отрицательно влияет на технику. Если вы чувствуете себя сильней физически и выносливей, чем ваш противник, отбивайте волан чаще на заднюю линию высокими «свечами». Заставьте противника из-расходовать больше силы на выполнение ударов свер-ху; даже если вы проиграете первую партию, вы може-те выиграть вторую и третью, переведя игру на сетку, где требуется большая точность, которая у вашего про-тивника нарушена из-за усталости, и за счет его оши-бок вы будете выигрывать. В дальнейшем спортсмен начинает совершенствовать свое тактическое мастерство. Оно заключается в умении наиболее пра-вильно использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, учи-тывая условия игры.

Обычно свои тактические действия опытный игрок намечает в общем тактическом плане, который он составляет до начала встречи. Значительно легче составлять тактический план и вести игру с против-ником, которого приходилось видеть в матчах или са-мому с ним встречаться. Сложнее вести борьбу с незна-комым противником. В этом случае необходимо про-вести «разведку боем»: во время игровой разминки и в начале первой партии определить технические возмож-ности противника, быстроту передвижения, излюб-ленный способ разыгрывать очко и т. д,.

На основании этих наблюдений следует наметить и общий тактический план встречи. Вполне возможно, что в процессе соревнования придется изменить наме-ченный план в зависимости от изменившихся такти-ческих действий противника и внешних условий игры. Помните, что намеченного тактического плана нужно придерживаться, пока его осуществление приносит положительные результаты.

1. Тактика одиночной игры

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

1- измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;

2- заставить его ошибаться, чередуя высоко-далёкие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;

3- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Одиночная игра требует большей затраты энергии, чем парная, так как бегать приходится одному на всей половине площадки. Выступающим в одиночной встрече необходимо обладать большой скоростью передвижения и одинаковым умением играть как у сетки, так и у задней линии. В одиночной игре предпочтение отдается высокой подаче, направляемой обычно в самое неудобное для противника место.

Не забывайте, что в одиночной игре лучшее сочетание ударов — когда каждый второй удар короткий, а темп нападения и четкая защита — основа для победы над противником. Разберите и освойте несколько типовых тактических приемов в одиночной игре. Каждому тренеру надо приучать своих зани-мающихся бороться за захват инициативы в игре, за активную игру во встречах с любыми противниками. Известное положение «лучшая защита — нападение» применимо и к действиям игроков в бадминтон, особенно в одиночных встречах, когда большое значение имеет психологический момент единоборства.

В начале каждой партии игрок должен приложить все силы, чтобы «оторваться» от противника на 4—5 очков, и затем удерживать этот разрыв, активизируя игру при своей подаче и играя предельно точно и внимательно с задачей отобрать подачу у противника. Догонять психологически всегда трудней, чем удерживать лидерство. В одиночной игре надо уметь заставить противника играть в неудобном положении, например в левой стороне площадки. Для этого надо в совершенстве овладеть ударами, с помощью которых противника можно «загнать» в неудобное место. Такими ударами будут обводящие прямые и по диагонали и длинные плоские справа. Например, в ответ на высокую подачу — удар смеш, в ответ получите или «свечу» или укороченный, тот и другой отбивайте плоским влево и, таким образом удерживая инициативу, в удобный момент добьете волан.

Перед встречей с незнакомым или малознакомым противником для составления общего тактического плана предстоящей встречи необходимо провести так называемую «разведку боем». Начинать ее надо прямо с разминки перед игрой — выяснить: 1) как отбивает противник близкую и далекую подачи, под правую и левую руку; какими ударами он отбивает подачи хорошо и какими слабо и в каких направлениях, как он сам выполняет ту или другую подачу, какие у него любимые (привычные) ответы; 2) как играет противник у сетки, на какую высоту поднимает короткие воланы; 3) как принимает и выполняет смеш; 4) достаточно ли уверенно и сильно отбивает противник воланы, по-сылаемые ему под левую руку, т. е. куда направляет, какими ударами чаще пользуется и т. д. С учетом выявленных качеств противника надо тут же, по ходу игры, составлять и осуществлять свои тактические за-мыслы. Если противник слабо играет у сетки, то целесообразно при каждой возможности соответ-ствующим подготовительным ударом вызывать его к сетке. Если он плохо передвигается назад, то, вызвав его укороченным ударом к сетке, можно перекинуть волан следующим плоско-далеким или высоко-далеким ударом. Противника, обладающего слабым ударом сверху, следует первой же подачей

заставить отойти к задней линии и длинными и высокими ударами с середины своей площадки удерживать его там до тех пор, пока он не отобьет волан в удобное место для выпол-нения завершающего удара.

Существуют три основных тактических стиля ведения игры: *атака, защита и контратака.*

По степени эффектиности атака всегда предпочтительнее. Защита – это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа и, как результат, потеря уверенности и перспективы. Очень сложный тактический элемент – умелая контратака почти всегда дает превоходные результаты. Если противник завладел инициативой и атакует вас удар за ударом, а вам только и остается отбрасывать волан как можно дальше от сетки. Попробуйте рискнуть и встретить волан выше и ближе к сетке, чтобы попытаться кистевым движением перевести его низко по сетке к одной из боковых стоек. Если проигрываете, не торопитесь подавать, не суетитесь в промежутках между розыгрышами. Если выигрываете, держите темп, атакуйте, набирайте очки.

Место игрока на площадке: в одиночной встрече рекомендуется располагаться в 3,5м от сетки. Это удоб-но для наступательных действий. Двигаться вперед всегда удобнее, чем назад. Если спортсмен занимает указанное место, то сзади него еще большая площадка — шириной около 3,5 м. Но если он быстрый и гибкий, то сможет прыжком преодолеть это расстояние и отбить любой волан. Здесь вначале будет труднее играть, так как волан будет лететь с большей скоростью и необ-ходима быстрая реакция, чтобы отбить его. Но зато с этой позиции очень удобно выполнять атакующие удары, легко отражать укороченный удар и в то же вре-мя есть возможность отступить назад и отбить волан, направленный близко к задней линии. Если противник отбил волан высоко-далеким ударом и послал его к задней линии, то можно отступить назад и успеть его отбить. Так как игрок стоит почти на середине площадки, то волан около него летит быстро. Это зна-чит, что требуется большая гибкость и ловкость, чтобы его отбить.

Тактическая задача в одиночной игре заключается также в том, чтобы заставить противника чаще бегать по всей площадке, посылая волан на свободное место или иовторно в то же место. Для этого можно, например, чаще примеиять неожиданные для против-ника косые удары и по диагонали, так называемую «раскидку», завершаемую обычно сильным смешем к боковой линии или неожиданно укороченным полусмешем. Возьмите себе за правило всегда предпо-лагать, что ваш последний удар может не менее удачно быть отбит противником, а поэтому, выполняя удар, немедленно возвращайтесь в центр площадки, не за-держивайтесь после удара в том месте, откуда вы его совершили, чтобы убедиться в его результате. Будьте готовы к ответным активным действиям на возможную атаку противника. В одиночной встрече игроки должны умело применять и выполнять все способы подачи. Место для попадания волана на площадке для одиночных встреч больше, чем для парной игры, в длину на 76 см и меньше в ширину на 46 см. Это обстоятельство в какой-то степени влияет на подачу.

2. Ответные удары

Правильный ответ на любой удар противника часто является решающим в розыгрыше очередного очка и зависит от физической, технической и тактической подготовки игрока, а также от быстроты его мышления.

Общее правило для всех ударов, и в частности для ответных, такое: при любой возможности нужно отбивать волан с силой и направлять его противнику под удар слева, сразу же подготавливаясь к завер-шающему удару. Для этого лучше всего занять место в центре влево от средней линии. Из любого трудного положения игрок должен суметь отбить волан на заднюю линию высоким ударом, чтобы успеть занять более выгодную позицию, пока противник отбивает посланный им высоко и далеко волан.

Существует несколько основных вариантов.

1. Выполнив сильный удар, противник рассчитывает или сразу выиграть с его помощью очко или получить ответ слабый. Поэтому после сильного удара противник обычно несколько выдвигается вперед. На сильный удар надо ответить таким же ударом и по возможности точно на заднюю линию, а еще лучше в левый угол. После двух-трех таких ответов противник потеряет уверенность в своих сильных ударах и, следовательно, лишится инициативы.

2. Противник старается загнать вас в левый задний угол, рассчитывая на ваш слабый ответный удар из этого действительно трудного положения. Лучшим вашим ответом будет плоский или смеш вдоль боковой линии. Обычно игрок, стремящийся играть на левую сторону, недостаточно хорошо защищается от сильных ударов под свою правую руку, так как больше времени уделяет защите своей левой стороны.

3. Если в ответ на ваш укороченный удар противник сделал прямую или косую «вилку», значит, он хочет вам навязать игру у сетки, где, очевидно, чувствует себя уверенней, или готовит против вас обводящий удар. Лучшим вашим ответом в этих игровых моментах будет обводящий удар на заднюю линию через голову игрока.

Ответные удары на короткую подачу: на короткую подачу нужно отвечать следующими ударами: при близко стоящем противнике — плоским ударом в дальний от противника угол площадки; при удаляющемся противнике — укороченным ударом в сторону, противоположную движению противника; на противника, смещающегося вправо или влево, — укороченным ударом по средней линии или смешем, направленным косо плоско-далеким в дальний угол.

Ответные удары на высоко-далекий волан: на высоко-далекий волан целесообразно отвечать так: на идущий в угол — укороченным ударом вдоль боковой линии или высоко-далеким в дальний угол; на летящий в середину — укороченным, высоко-далеким ударом по средней линии или смешем, направленным косо или прямо.

Ответные удары на смеш:

на летящий в ноги — укороченным ударом в сторону или плоско-далеким по диагонали;

на направленный в туловище — укороченным ударом в сторону, или плоским ударом в туловище противника, или обводящим ударом через голову противника;

на идущий влево или вправо — высоко-далеким ударом в дальней угол, плоско-далеким в дальний угол, прямым вдоль боковой линии, а также косым укороченным вправо или влево. С точки зрения тактики, целесообразно отбивать смеш следующим образом: *направленный в ноги* — подставляя ракетку, хорошо укороченным ударом снизу, прямо или косо в обе стороны.; *направленный в туловище* — подставляя ракетку, укороченным ударом или делая шаг в сто-рону-назад, высоко-далеким ударом справа на заднюю линию площадки противника; *направленный влево или вправо* —укороченным или высоко-далеким ударом справа или слева в задние углы.

Как отбивать укороченные удары у сетки: в зависимости от игровой обстановки в данный момент (положения противника) укороченные удары отбиваются или прямыми укороченными «вилками», или косо-укороченными «вилками» в противоположную от противника сторону, а также плоско или высоко-далекими ударами. Если противник высоко поднимает свой укороченный волан, надо его гасить прямым ударом сверху. Если противник применяет укороченные удары, то такие воланы можно отбить следующими ударами у сетки: прямым ударом (смешем); коротким ударом по прямой линии (прямой «вилкой»); коротким ударом по косой линии (косой «вилкой»); высоко-далеким ударом; обводящим ударом.

Разберем эти удары.

1. **Прямой удар**. Выполняется тогда, когда игрок угадывает, что противник сделает укороченный удар. При этом надо быстро приблизиться к сетке и ударить по волану до того, как он начнет падать вниз (атака стрелой). Прямой удар у сетки выполняется без пред-варительной подготовки после небольшого замаха простым ударом вперед. Ракетка при замахе распо-лагается вертикально перед головой или впереди себя и удар выполняется резким движением кисти и пред-плечья. Таким ударом удобно отбивать воланы, летя-щие прямо над сеткой на высоте 50—100 см от ее верхнего края. Ниже летящие воланы отбиваются ана-логичными ударами сверху, справа или слева. Удар этот не сильный, но очень резкий и является атакую-щим. Можно ответить на укороченный удар и простой подставкой ракетки, т. е. прямым укороченным или ко-ротким ударом.

2**. Короткий удар по прямой линии.** Выполняется как ответ на укороченный удар в том случае, когда волан уже начал быстро терять высоту, т. е. когда поздно отбить его прямым ударом. При этом ракетка подставляется под падающий волан и делается небольшое движение кистью вверх или в сторону (подрезка).

3. **Короткий удар по косой линии.** Выполняется аналогично предыдущему, с той только разницей, что плоскость рамки ракетки ставится под углом к сетке, так, чтобы волан, отразившись, перелетел сетку в косом

направлении. При этом чем ближе к верхнему краю сетки встретите волан рамкой ракетки, тем эффективней такой удар.

4-5. **Высоко-далекий и обводящий удары**. На укороченный удар можно ответить высоко-далеким или обводящим ударом как справа, так и слева. При этом должно быть резкое движение только кистью и пред-плечьем. У хорошо подготовленных спортсменов одно-го движения кистью хватает на отбивание волана рез-ким ударом к задней линии площадки.

Ответы на другие удары противника:

1. На плоский удар противника отвечают ударами: укороченным, высоко-далеким, плоским.

2. На высоко-далекий и обводящий удары против-ника отсечают ударами: прямым, укороченным, высо-ко-далеким, плоским.

3. На укороченный удар противника отвечают уда-рами: косой «вилкой», прямой «вилкой», высоко-далеким.

4. На смеш противника отвечают ударами: укоро-ченным прямо, вправо или влево, высоко-далеким.

Высокий волан надо направлять по возможности в левый угол или прямо на противника, потому что большинство игроков слабее владеют приемом волана слева и в непосредственной близости от себя. Можно также посылать волан за противника обводящим или высоко-далеким ударом.

Как гасить волан: правильное гашение волана является самым эффективным приемом наступления и требует большого умения. Удар с целью гашения волана обычно проводится с большой силой и быстротой.

Если противник, стоящий около сетки, послал волан прямо вверх, надо отбить его по диагонали в дальний угол.

Если противник направляет волан вверх, находясь в середине, то волан следует гасить или вправо, или влево, или прямо на противника, рассчитывая на его замедленную реакцию.

Гасить волан надо возможно ближе к сетке, направляя удар вправо или влево от противника. При этом развивается большая скорость полета волана, и отбить его очень трудно.

Если противник направил волан высоко и по диагонали, надо отбить его по прямой линии.

Если противник подал с задней линии прямой высокий волан, надо его отбить, послав в самую дальнюю точку от противника, ближе к сетке.

Перечисленные приемы являются основными в тактике нападения, их правильное проведение — залог победы. Но для этого надо умело использовать не только все свои возможности, но и слабости противника, сумев определить их еще на разминке или в самом начале игры.

3. Тактика парной игры

Розыгрыш очка в парной игре происходит так. После определения, какая сторона начинает подачу первой, игрок этой стороны, занимающий правое поле подачи, начинает игру, посылая волан по диагонали в поле

подачи противника. Если последний отобьет волан, то после того, как тот пересечет сетку, его может отбить любой игрок подающей стороны. Затем любой игрок принимающей пары снова отбивает волан через сетку, и таким образом игра продолжается до тех пор, пока кем-либо из играющих не будет допущена ошибка или пока волан не выйдет из игры. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков. Поэтому совершенствованию в парной игре надо уделять больше времени и внимания.

Система параллельного взаимодействия («бок о бок»): при этой системе взаимодействия каждый из партнеров играет только на своей половине площадки. Случается, что противник посылает волан на середину площадки. Тогда возникает вопрос, кому принимать волан, и часто его отбивают оба игрока, мешая друг другу. В этом недостаток системы. Волан должен отбивать левый игрок, так как справа всегда легче отбить, чем слева. При этой системе игроки вынуждены быстро передвигаться вперед и назад и уметь одинаково хорошо играть у сетки и на задней линии.

Система диагонального взаимодействия: система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из партнеров играет на половине своей стороны, поделенной по диагонали. У этого варианта есть отрицательная сторона. Воланы, попадающие в левый задний угол площадки, трудно отбивать. В этом случае игрок А должен умело напа-дать прямыми ударами у сетки и искусно отвечать на укороченные удары, а игрок Б — обладать сильным и точным ударом слева и справа. Эта редко применяемая система лучше всего подойдет для пары, состоящей из правши А, левши Б.

Система передне-заднего взаимодействия («в линию»): середне-заднее расположение игроков часто практикуется при смешанных играх. Игрок, находящийся впереди, обязан владеть техникой различ-ных подач и ударов у сетки, а также уметь принимать укороченные удары и отвечать на них. А игрок, располагающийся сзади, должен хорошо отбивать волан разными ударами. На заднего игрока нагрузка больше, чем на переднего, заднему чаще приходится перемещаться по большей части площадки. К тому же на заднюю часть площадки волан попадает значительно чаще. Поэтому лучше, когда сзади играет мужчина.

При этом взаимодействии игроки обычно заранее договариваются между собой, кто из них все время выходит к сетке и кто становится сзади. При условии что оба игрока примерно одинаково выполняют функции заднего игрока и «сеточника», устанавливается твердый порядок, что к сетке выходит тот, кто подает или принимает подачу; его партнер обязан занять мес-то сзади. Недостаток этой системы в том, что боковые части площадки защищены слабо. Игроки должны стоять друг от друга не ближе 3 м.

В такой быстротечной игре, как бадминтон, успех той или другой комбинации и отдельного удара зависит от затраченного на их выполнение времени, исчисляемого в долях секунды. Стоит, например, подающему игроку задержаться после подачи, как он уже не сможет принять укороченный удар

в противоположную от него сторону. Подача будет проиграна, так как его партнер сразу же после подачи должен отойти далеко назад.

Тактика в защите: во время защиты очень важно гибкое взаимодействие игроков; при этом надо стараться избегать столкновения или сближения. Если один идет вперед, другой должен занимать заднюю часть площадки. После того как игрок, стоящий у сетки, сделает укороченный удар, ему не следует сразу отбегать назад, так как второй игрок может не успеть приблизиться к сетке, если противник ответит тоже укороченным ударом.

Когда противник применяет смеши, следующие один за другим, тогда партнер должен занять место тоже на средней части своей площадки, потому что прямые удары являются самым сильным атакующим средством и их трудно отражать одному игроку. Если противник плохо выполнит прямой удар и волан полетит высоко над сеткой, то его можно легко отбить плоским, укороченным или тоже прямым ударом, т. е. самому перейти в нападение.

Если противники очень сильны в нападении, то надо строго соблюдать хорошее взаимодействие. Если противники нападают один за другим смешами, надо отвечать им таким образом, чтобы они не смогли отбить волан прямым ударом, т. е. отбивать «свечой» на заднюю линию или укорачивать через середину сетки.

Впереди стоящий игрок не должен во время игры поворачиваться к партнеру, а, когда тот выполняет удар, обязан присесть, чтобы не мешать ему.

Тактика ответных ударов в парной игре: в парной игре целесообразно отбивать подачу противника следующими ударами (примеры даются для системы передне-заднего взаимодействия):короткую подачу при близко стоящем переднем игроке — плоским ударом в туловище или лицо (в атаке стрелой) или через подающего в задний угол; короткую подачу при удаленном переднем игроке — смешем прямо, сверху или прямой и косой «вилкой» в сторону, а также подставкой скошенной назад ракетки; если подавший после короткой подачи задержался на месте — косой «вилкой» в противоположную от противника сторону; длинную, например высоко-далекую, подачу — только плоско-далеким ударом вдоль боковой линии, по возможности под левую руку противника, или высоко-далеким ударом на заднюю линию, или смешем с последующим добиванием возможного ответа.

Высоко-далекую подачу нужно отбивать так: направленную в дальний угол — высоко-далеким ударом вдоль боковой линии или косо-укороченным; направленную к середине задней линии подачи — высоко-далеким ударом вправо или влево в задние углы или высоко-далеким ударом в том же направлении.

Плоскую подачу надо отбивать косоукороченным или плоским ударом под левую руку.

4. Тактика игры смешанных пар

Во встречах смешанных пар надо пользоваться передне-задним расположением игроков, при этом женщина всегда стоит впереди, так как она в игре слабее мужчины. Их взаимодействие в наступлении сводится к тому, что мужчина стремится чаще применять атакующие прямые удары, используя слабые стороны противника и создавая своей партнерше условия для завершающих ударов у сетки. Женщина должна стараться отвечать короткими ударами на такие же удары противника. В то же время ей надо при первой же возможности поддерживать своего партнера нападающими прямыми ударами, плоскими и только вниз и ближе к боковым линиям на глубину площадки. Женщина должна в совершенстве владеть различными видами подач.

В защите обычно партнеру приходится отвечать на высоко-далекие, плоские, плоско-далекие и смеши противника, а его партнерше — на укороченные, косые и прямые «вилки».

Ответные удары: существуют несколько основных вариантов в бадминтоне:

1. После сильного удара противник рассчитывает получить в ответ слабый удар и обычно несколько выдвигается вперед. Поэтому лучше ответить таким же ударом - на заднюю линию или в левый угол.

2. Если противник бьет в левый задний угол - то лучшим ответом будет плоский или смеш вдоль боковой линии.

3. Если в ответ на Ваш укороченный удар противник сделал прямую или косую "вилку", значит он хочет навязать игру у сетки. Лучшим ответом будет обводящий удар на заднюю линию через голову игрока.

на короткую подачу:	При близко стоящем противнике - плоским ударом в дальний от противника угол площадки. При удаляющемся противнике - укороченным ударом в сторону, противоположную движению противника. На противника, смещающегося влево или вправо - укороченным ударом по средней линии или смешем, направленным косо плоско-далеким в дальний угол.
на высоко-далекий волан:	На идущий в угол - укороченным ударом вдоль боковой линии или высоко-далеким в дальний угол. На летящий в середину - укороченным, высоко-далеким ударом по средней линии или смешем, направленным косо или прямо.

на смеш:	На летящий в ноги - укороченным ударом в сторону или плоско-далеким по диагонали. На направленный в туловище - укороченным ударом в сторону, или плоским ударом в туловище противника, или обводящим высоко далеким ударом справа на заднюю линию через голову противника. На идущий влево или вправо - высоко-далеким ударом в дальний угол, прямым вдоль боковой линии, плоско-далеким в дальний угол, а также косым укороченным вправо или влево.
Укороченные удары у сетки	Отбиваются прямыми укороченными "вилками" или косо-укороченными "вилками" в противоположную от противника сторону, а также плоско- или высоко-далекими ударами. Если противник высоко поднимает свой укороченный удар, надо его гасить прямым ударом сверху. Укороченные удары можно отбить у сетки: Прямым ударом - когда игрок угадывает, что противник сделает укороченный удар, надо ударить по волану до того, как он начнет падать вниз (атака стрелой). Или простой подставкой ракетки, т.е. прямым укороченным или коротким ударом. Коротким ударом по прямой линии - когда волан уже начал быстро терять высоту, т.е. поздно отбить его прямым ударом. Коротким ударом по косой линии - аналогично предыдущему, но плоскость рамки ракетки ставится под углом к сетке. Высоко-далеким и обводящим ударами - резкое движение только кистью и предплечьем.

Приёмы в игре в бадминтон: все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки. Чаще всего выполняется плоский удар, также укороченные и прямые сверху. Все воланы, летящие выше головы, нужно отбивать, по возможности, ударами сверху, не дожидаясь, когда волан опустится вниз.

Если подача соперника направлена в правый передний угол, то лучше провести у*короченный* удар или *плоский* удар вдоль боковой линии.

При высокой подаче в правый угол лучше ответить *укороченны*м ударом или *длинным смешем* в задний левый угол.

При высокой подаче под левую руку можно использовать *высоко-далекий* удар через голову соперника в правый задний угол.

При плоской подаче под левую руку лучше ответить плоским ударом в туловище игрока, либо в левый задний угол.

После удара лучше вернуться в центр площадки.

Чтобы ударить по волану точно, надо ударить по головке волана центром рамки ракетки.

Чтобы ударить сильно, надо выпрямить полностью руку и завершить удар без остановки движения кисти.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.5 Настольный теннис

3.5.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

1. Действия теннисиста по анатомическим частям тела человека
2. Способы держания ракетки (хватка)

1. Действия теннисиста по анатомическим частям тела человека

Кисть – в анатомии часть руки, начинающаяся от запястья. Кисть, как и каждая другая часть руки, во время исполнения удара по мячу выполняет свои, определенные функции. Кисть, совершенно «воздушная», ненапряженная (настолько ненапряженная, словно надутая резиновая перчатка) всего лишь поворачивает ракетку, создавая углы наклона ракетки, обеспечивающие соответствующие вращения:

-при нападающих ударах кисть поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое (при этом удар производится по задней и верхней части мяча) - верхнее вращение,

-при защитных ударах - из положения, когда ракетка отклонена назад на 20 - 30 градусов в почти горизонтальное положение (при этом удар производится по нижней половине задней части и по нижней части мяча) - так обеспечивается нижнее вращение.

Итак, кисть лишь поворачивает ракетку, и никаких скоростных, ударных, или вращательных функций она не несет.

Предплечье - часть руки от запястья до локтя.

Предплечье - самая быстрая часть руки, за счет сгибания руки в локте определяется быстрота ударного движения, величина ускорения.

Предплечье полностью выполняет свое игровое назначение - создавать скорость удара, ускорение руки и ракетки, когда продвигается в воздушном пространстве, если можно так выразиться, ребром предплечья вперед, обеспечивая тем самым оптимальные аэродинамические условия для максимально быстрого продвижения руки и ракетки вперед, как бы рассекая воздушную подушку, подобно тому, как рассекает плотный слой воды предплечье, опущенное в море, в реку и т. п.

Не случайно, лучшими корректирующими упражнениями в тех случаях, когда объяснения и показа оказывается недостаточным и предплечье продолжает продвигаться в воздушном потоке под неправильным углом, являются имитационные движения «по горлышко» в воде. **Плечо** - часть руки от локтя до плечевого сустава.

В быту, в обиходе часто именно плечевой сустав называют плечом. Мы же будем везде в дальнейшем именовать плечом часть руки от локтя до плечевого сустава. Плечо движется вперед, обеспечивает широкое поступательное движение ракетки вперёд, большой путь для ускорения, и определяет силу удара.

Желательно, чтобы плечо прошло во время удара максимально большой путь вперед. По существу, качество, правильность удара легко проверяется по продвижению вперед локтя. Если продвижение локтя (а значит, и плеча) вперед максимальное, - удар классный.

Так же, как и для предплечья, продвижение в воздушной массе облегчается, а мощь удара возрастает, если оно (плечо) продвигается ребром вперед.

Туловище в настольном теннисе. Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести тела с одной ноги на другую (как правило, при всех ударах справа - с правой ноги на левую, при всех ударах слева - с левой ноги на правую), обеспечивая тем самым дополнительные возможности для продвижения ракетки вперед и для увеличения ускорения.

Последовательность вступления в удар

Даже, если все части руки и туловища правильно выполняют свои функциональные назначения, удар может не получиться. Далеко небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступят в удар.

Первой вступает в игру кисть, ее свободный поворот «освобождает» предплечье, затем «играет» плечо, и, наконец, туловище.

Это, конечно, не означает вовсе, что между действиями отдельных частей тела есть большие временное зазоры, и интервалы - больно мало времени у спортсмена для выполнения удара, и распорядиться этим временем надо предельно рационально.

Попытки включения в удар отдельных частей руки и туловища в иной последовательности приводят к скованности, напряженности, неестественности движений.

2. Способы держания ракетки (хватка)

Правильность хватки (способа держания) ракетки во многом предопределяет правильность выполнения ударов в настольном теннисе, а выбор типа хватки во многом предопределяет выбор стиля игры.

Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов.

В современном настольном теннисе различают два принципиально непохожих типа хватки - «европейский» и «азиатский».

Европейская хватка. Уже самоназвание этой хватки говорит об её исключительной популярности среди европейских спортсменов.

В 60-х - 70-х годах, поставленные перед необходимостью готовиться к встречам с ведущими европейскими спортсменами, руководители Федераций настольного тенниса ряда азиатских стран стали усиленно насаждать европейский способ держания ракетки среди спортсменов своих стран.

Многие из этих спортсменов добились выдающихся результатов на чемпионатах мира, Азии и на международных турнирах, и сейчас в странах Азии этот способ получил полные права гражданства и развивается параллельно с традиционной для азиатов хваткой «пером».

Термин «европейская хватка» стал сегодня скорее историко - географическим, он вовсе не выражает существа этого способа держания ракетки. Однако термин этот традиционен и используется повсеместно.

Куда более чётко выражает суть описываемого способа держания ракетки другой термин - «горизонтальная хватка».

Ракетка при горизонтальной хватке вкладывается в ладонь, как рука товарища при рукопожатии. Ребро ракетки направлено в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладки с одной стороны плоскости ракетки, указательный - по краю другой стороны ракетки. Средний, безымянный и мизинец обхватывают и легко поддерживают ракетку за ручку, не сжимая её. Ракетка при этом находится в горизонтальном положении. (см. рис 1)

При правильном положении в руке ракетка является её продолжением и действовать ракеткой в игре будет так же легко и естественно, как если бы удар выполнялся кистью самой руки. Это положение ракетки в руке (продолжение руки) особенно важно, ибо только обхват плоскости ракетки большим и указательным пальцем ещё не гарантирует универсальных возможностей горизонтальной хватки.

Рис.1

Небольшой поворот ракетки в кисти или прогиб запястья в ту или иную сторону выводит ракетку из плоскости предплечья и делает движения неестественными, сложными, ограниченными по амплитуде. Подобные отклонения являются, на мой взгляд, серьёзными техническими ошибками и ограничивают в дальнейшем игровые возможности спортсмена.

Рис.2

Подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью (см.рис.№2). В этом легко убедиться из житейского опыта - при желании пощупать что-либо на толщину, мягкость, ворсистость и т.п., мы, прежде всего пускаем в ход именно конечные фаланги большого и указательного пальцев. Их активность в хватке, а тем самым, и в выполнении ударов, во многом определяет специфику хватки, техники, стиля. Активное участие подушечки конечной фаланги большого пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов слева.

Активное участие подушечки конечной фаланги указательного пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов справа.

Только хватка, при которой поверхности игровой плоскости ракетки касаются подушечки конечных фаланг и большого, и указательного пальцев, позволяет точно выполнять технические приёмы игры и слева, и справа.

Простейшие опыты подтверждают значение тонких тактильных ощущений при выполнении ударов. Стоит надеть на конечные фаланги большого и указательного пальцев обыкновенные металлические напёрстки, как точность и уверенность в игре падают даже у достаточно квалифицированных спортсменов.

Азиатская хватка. Так же, как и термин «европейская хватка», подобное обозначение типа хватки («азиатская») скорее говорит о географической традиционности, нежели, собственно о способе держания ракетки. В самом деле, наибольшее распространение эта хватка получила в

азиатских странах (хотя, как указывалось выше, и в этих странах в последние 25-30 лет успешно развивается и хватка, традиционно именуемая «европейской»).

Выдающиеся успехи азиатских спортсменов на мировых чемпионатах пятидесятых- шестидесятых годов толкнули и многих спортсменов и тренеров в Европе на путь испытания непривычной для них хватки в своих странах (хотя, как остроумно заметил многократный чемпион мира легендарный Виктор Варна, азиаты побеждали не благодаря применению хватки «пером», а несмотря на то, что применяли эту хватку).

Среди европейских игроков появилось немало талантливых игроков, применявших нетрадиционную для европейцев «азиатскую» хватку.

Совсем уж бессмысленным стало употребление термина «азиатская хватка» после того, как Зоя Руднова, Юдит Магош, Зоран Калинич, Марьяна Реслер стали европейскими чемпионами.

Другие, реже используемые у нас в практике и литературе термины «вертикальная хватка», «хватка пером» действительно описывают существо данного способа держания ракетки.

Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у её основания - с одной стороны ракетки, а средний, безымянный и мизинец лежат на другой стороне плоскости ракетки. При таком положении пальцев хватка действительно напоминает держание ручки или карандаша при письме (отсюда и название хватки - «пером»), а ракетка принимает вертикальное положение в руке (см. рис. 3).

При вертикальной хватке мало, однако, добиться вертикального положения ручки ракетки и формального обхвата «пером», необходимо ещё, как и при горизонтальной хватке, стремиться естественно слить ракетку и предплечье в единое целое.

В рамках правильного положения ракетки в руке, при котором ракетка становится естественным продолжением руки, возможны разновидности вертикальной хватки, которые не ограничивают свободу и лёгкость движений, но обуславливают технические и стилевые особенности игры.

При более открытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для активной игры слева и выполнения мощных атакующих ударов справа, однако снижаются возможности для выполнения кручёных ударов топ-спином. При этой разновидности «хватки пером» большой и указательный пальцы образуют «клещи» на лицевой, игровой стороне ракетки, средний палец в согнутом положении лежит посредине обратной стороны, а безымянный и мизинец в свободно согнутом положении накладываются на средний. Эта разновидность вертикального способа держания ракетки получила в практике наименование «китайской» - её применяют многие известные китайские мастера, играющие «пером».

При более закрытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для выполнения кручёных ударов справа (в том числе, и завершающих), однако снижаются возможности для ведения темповой игры,

активной игры слева, проведения мощных ударов. При этой разновидности вертикальной хватки большой и указательный пальцы обхватывают «кольцом» ручку ракетки на лицевой стороне игровой плоскости, а три выпрямленных пальца (средний, безымянный, мизинец) располагаются на обратной стороне веерообразно или сомкнутыми, но несколько сдвинутыми к краю ракетки. Такую разновидность «азиатской» хватки много лет применяли ведущие японские спортсмены, видно поэтому её принято называть «японской».

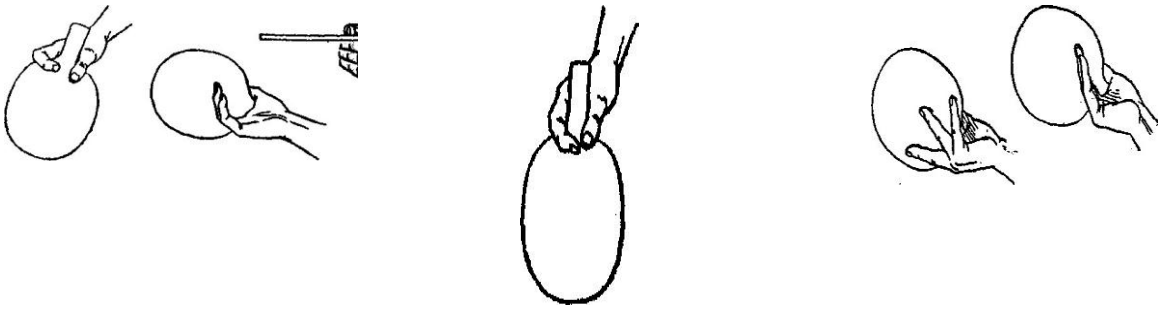


Рис.3

В последние годы всё большее распространение начинают получать комбинированные варианты вертикальной хватки, авторы которых стремятся соединить лучшие качества обеих разновидностей: возможности ведения двухсторонней мощной атаки и способность поддержания высокого темпа - от «китайской» и способность к сильному вращению мяча от «японской».

При комбинированных вариантах вертикальной хватки «клещи», образуемые большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещаются с выпрямленными тремя пальцами на обратной стороне, или наоборот, «кольцо», образуемое вокруг ручки большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещается с согнутым положением трёх остальных пальцев посредине обратной стороны.

При всех разновидностях вертикальной хватки очень велика роль тактильных ощущений, при такой хватке подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев всегда активно участвуют в игре.

Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хватки

Говорят, трехкратный чемпион мира японец И. Огимура сказал как-то, что если бы он начал все сначала, то стал бы играть по-европейски.

Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хваток следует оценивать по главному критерию современного настольного тенниса - по фактору времени. Преимущество во времени является решающим в современной игре. Если игра ведется в таком темпе, что у противника остается достаточное количество времени для подготовки к ответному удару, то тип хватки уже значения не имеет, результат зависит только от правильности выполнения, технического навыка.

С позиций временных вертикальная хватка дает преимущество, если спортсмен, применяющий такую хватку, не затрачивает много времени и

усилий на передвижения вдоль стола, а играет напротив середины стола, как ударами справа, так и ударами слева. В таком случае игра одной стороной ракетки становится преимуществом, не затрачивается время на «переворачивание» ракетки при переходах от игры слева к игре справа и наоборот.

Если же спортсмен, применяющий вертикальную хватку, играет в правосторонней стойке в левом углу и пользуется для игры со всего стола преимущественно ударами справа, то это ведет к явной потере временного превосходства. В такой ситуации явное преимущество получает игрок, который при горизонтальной хватке широко использует ее возможности применения активной двухсторонней игры без потери времени на передвижения вдоль стола.

Горизонтальная хватка облегчает соединение атакующих ударов с промежуточными и защитными.

Наконец, при горизонтальной хватке возможен чисто защитный стиль игры.

Особым преимуществом горизонтальной хватки является удобства для нанесения атакующих ударов слева. А ведь именно во время выполнения удара слева легко замаскировать направление удара. Удар слева можно выполнять с 75 процентов игровой площади стола без особых затрат времени на передвижения и без особых энергетических трат.

Итак, если как следует, всесторонне использовать горизонтальную хватку, она дает неоспоримые преимущества. И все же, выбор хватки дело непростое.

3.5.2. ТЕХНИКА И ТИПЫ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Существует два способа отбить мяч ракеткой. Первый - подставляя ракетку **(толчок или подставка)**. В этом случае невозможно предугадать, как полетит мяч. Этот способ использует большинство новичков.

Второй способ - используя вращение мяча. Для этого нужно ударить мяч по касательной, чтобы резина вашей ракетки смогла захватить мяч и заставить его вращаться. Тип вращения зависит от угла ракетки и направления ее движения в момент соприкосновения с мячом. Различают несколько типов ударов, **основные - накат, подрезка и топ-спин**. Для того чтобы добиться успеха в настольном теннисе, вы должны освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

Толчок

Удар по мячу наносят после того, как мяч поднимается выше стола. При этом способе ракетку подставляют на пути полета мяча (она параллельна сетке), образуя как бы стенку. Мяч, ударяясь о стенку, отлетает через сетку обратно на сторону противника. При выполнении удара руку выпрямляют в локтевом суставе в сторону полета мяча.

Несколько занятий нужно посвятить овладению ударом толчок. Однако этот удар имеет недостатки: им не удается придать мячу большую скорость и силу. Кроме того, если мяч после удара противника отскочит за пределы

стола, то пользоваться этим приемом невозможно. Поэтому необходимо овладеть и другими видами ударов.

Подставка

Подставка тоже относится к числу несложных ударов. Ею пользуются в различных игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полулета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону противника зависит от степени наклона ракетки. Если против- ник сделал плоский удар, то игровая поверхность ракетки при отражении удара должна быть вертикальной, при приеме резаного мяча - отклонена назад (игровая поверхность ракетки как бы открыта), при приеме крученого мяча - несколько наклонена вперед (закрыта). Подставкой чаще всего пользуются при защитном варианте игры.

Накат

Существуют и более сложные удары, например накат. Это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживает мяч сверху, заставляя его вращаться во время полета. Отскок от такого удара всегда высокий и резкий. Основная цель одного из основного атакующих ударов - наката - обеспечить высокую точность попадания мяча в намеченное место, причем послать его с достаточно большой скоростью

Накат открытой ракеткой (справа). Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается, как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой (слева). Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Если закрученный мяч после наката попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вверх. Положение ракетки при ударе накатом (см. рис. 4).

Рис.4

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует накатить (см. рис. 5).

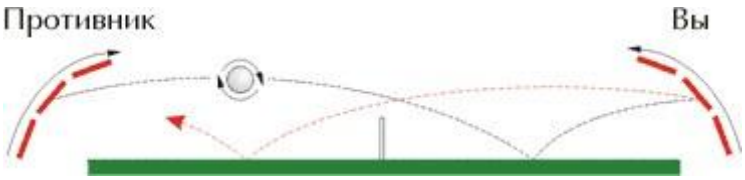


Рис. 5

Подрезка

Картина меняется, если применен удар подрезкой. В этом случае ракетка наклонена к игроку, она словно подрубает мяч снизу, отчего он приобретает обратное вращение. Отскок в подобном случаи получается низким и слабым. В общих чертах расскажу об этих ударах. Основная цель подрезки - возвращение мяча на половину столу противника с придачей ему нижнего вращения и низкой траектории полета. Этот прием обычно используют в защите.

Подрезка открытой ракеткой (справа). Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед - вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево - вперед вниз.

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90' и зависит от того, какое вращение придал мячу соперник и что намерен сделать игрок, производящий подрезку. При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки почти вертикальным.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, где он принимается. При приеме «глубоких» мячей слева приходится сильно вытягивать руку, что вынуждает резко

поворачиваться к столу правым боком, а иногда и становиться к нему спиной.

Это, конечно, опасно, поэтому, принимая такие мячи, важно своевременно занять удобную позицию.

Подрезка закрытой ракеткой (слева). Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Если закрученный мяч после подрезки попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вниз (см. рис. 6).

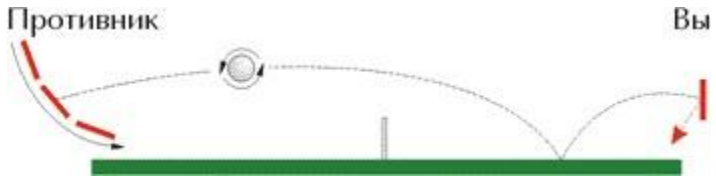


Рис.6 Положение ракетки при подрезке

Чтобы скомпенсировать кручение и правильно отбить, мяч следует подрезать.

(см.рис. 7).

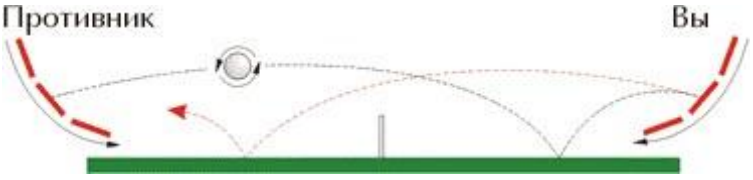


Рис. 7

Топ-спин

Назначение этого атакующего приема - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его по задуманному направлению очень и очень не просто.

Хорош топ-спин и потому, что сильно закрученный мяч высоко пролетает над сеткой и это придает смелости атакующему. Считается, что применять топ - спин можно всегда, но практика показывает, что это не так.

Топ-спин справа. Для топ-спина характерен большой замах, как правило вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ - спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходная стойка: левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено. Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-влево-вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение. Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше.

Топ-спин слева. Практикуется гораздо реже, чем справа. Классический левый топ-спин не выполняется, это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового.

Девять принципов удара

Ниже излагаются принципы выполнения ударов, которые не видны или плохо видны в изображении, но которые во многом определяют результативность ударов в настольном теннисе.

Эти принципы справедливы для любого вида, атакующего или защитного удара. Удар, выполненный с соблюдением этих принципов, наиболее надежен в смысле точности, является наиболее опасным для противника по ряду характеристик - быстрота полета мяча, сила и быстрота вращения.

- Сначала занять ударную позицию, а только затем выполнить удар.
- Каждый удар выполняется впереди туловища.
- Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.
- Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед.
- Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение.
- При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.
- Тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди.
- Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.
- Каждый удар должен иметь замах.

Итак, рассмотрим принципы удара:

1. Занять позицию для выполнения удара, и сначала только затем выполнить удар.

Удар, по существу, всегда начинается с ног, а не с рук. Такое - вообще-то не очень характерно для обычных действий человека в быту, и требует воспитания специального навыка. Конечно, точное соблюдение первого принципа требует очень высокого качества работы ног, и технически безупречного и по уровню скорости - очень быстрого.

Качество удара резко снижается, если удар выполняется на ходу. Выполнение ударов во время передвижений, стремление дотянуться рукой или туловищем до косых мячей - это все нарушения этого первого принципа.

2. Каждый удар следует выполнять впереди туловища игрока.

Именно впереди, а не сбоку, не сзади. Соблюдение этого принципа обеспечивает активность всех ударов, облегчает максимальное продвижение ракетки вперед, позволяет послать мяч вперед, по кратчайшей траектории.

3. Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.

Во всяком случае, к этому следует стремиться, потому что:

- от этой точки всегда кратчайшее по длине пути, а стало быть, и по продолжительности полета мяча, расстояние, что определяет сокращение времени, остающегося у противника для подготовки к ответным действиям; - в высшей точке отскока мяч крутится намного меньше, чем на других стадиях своего полета, и вращение меньше влияет на удар;
- удар по мячу, выполненный в высшей точке его отскока, обеспечивает максимальное поступательное движение ракетки вперед.

4. Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед. Удлинив, растянув контакт мяча с ракеткой (особенно, при приеме подач), можно более надежно навязать мячу «свое» вращение. Речь идет вовсе не о растягивании удара по времени, а лишь об увеличении протяженности пути взаимодействия мяча и ракетки, но в короткую единицу времени.

5. Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение. Соблюдение этого принципа обеспечивает полет мяча по надежной, изогнутой траектории - и в сетку не попадешь, т.к. мяч имеет запас высоты над сеткой, и на стол вернее попадешь, чем при прямолинейном полете мяча. К тому же, даже когда опаздываешь с передвижениями, даже когда не удается полностью соблюсти все остальные принципы выполнения удара, придание мячу вращения осложняет для противника выполнение острых ударов.

6. При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.

Начальная скорость подхода ракетки к мячу возрастает во время грамотного удара во много раз. Еще в 70-х годах исследования минского ученого А.Л. Вайнштейна показали, как возрастает скорость у высококвалифицированных игроков в ходе удара. Например, при знаменитом ударе справа шведа Ч. Юханссона, гремевшего в семидесятых, скорость

движения ракетки увеличивалась во время удара в 128 (!) раз, при выполнении не менее знаменитого атакующего удара слева С. Гомозкова - в 26 раз.

Ускорение (возрастание конечной скорости удара по отношению к начальной) может выйти на высокую цифру не только за счет увеличения конечной скорости - ведь возможности увеличения конечной скорости не безграничны, но и за счет разумного снижения начальной. Кстати, относительно небольшая начальная скорость ударного движения позволяет спокойно, без суеты оценить игровую ситуацию и позицию противника и, если возникает необходимость, в последний момент активно управлять направлением, скоростью и характером вращения. Во всех случаях скорость движения руки и ракетки должна быть такова, чтобы к ней можно было существенно прибавить.

7. Тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди. Тем самым позволяет повысить силу и скорость ударов.

8. Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.

Именно такое временное совмещение позволит выполнять быстрые и одновременно сильно крученые удары.

Внешне в игре такие удары имеют щелчкообразный звук, а зрительно выглядят легкими и непринужденными. Если же перенос тяжести тела и ускорение «разъезжаются», удары выглядят тяжеловесными и неуклюжими.

9. Каждый удар должен иметь замах.

Соблюдение этого принципа позволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую в дальнейшем можно наращивать. И уж вовсе не годится удар без замаха (иной раз, таким образом, пытаются «замаскировать» свои действия). Игра без замаха приводит к тому, что скорость движения ракетки в начале удара близка к нулю, и ее трудно увеличить, а удары выполняются, в основном, только за счет запаса энергии прилетающего мяча.

Замахи могут быть самыми разными по форме (внешнему виду), величине и скоростям. Важно, чтобы были обеспечены правильные углы и скорости при контакте мяча и ракетки.

Неверно, конечно, полагать, что выполнение трех-четырех из этих принципов гарантирует достаточно приличное качество удара. Все они, эти принципы, крепко связаны друг с другом. Только точное соблюдение всех этих основополагающих моментов гарантирует истинное владение и управление техникой.

Как раз внешний-то рисунок удара одного спортсмена может отличаться от внешнего рисунка того же удара у другого - у каждого ведь свои и морфологические, и скоростные особенности.

Знание, понимание, усвоение основных принципов выполнения удара обеспечивает формирование индивидуальной, устойчивой техники игры. В техническом аспекте игра-то, как раз, и состоит в том, чтобы противнику «не

дать» возможности провести удар в идеальных условиях, с соблюдением всех главных принципов, а себе максимально такую возможность обеспечить.

Обучение подачам

Одновременно с изучением толчков начинается изучение подач. Необходимо сразу же с первых тренировок научиться правильно подавать мяч. Для этого нужно принять соответствующее положение, аналогичное исходному для ударов слева или справа, руку с ракеткой держать выше уровня стола, мяч подкидывать с открытой ладони с разомкнутыми пальцами. Первоначально мяч должен удариться на своей половине стола, а затем, не задев сетку, отскочить на другой половине стола.

При изучении основных движений - накатов, подрезок - одновременно осваиваются и подачи накатом, подрезкой.

Важно научиться посылать мяч на другую половину стола в определенное место. Очень часто очки или инициатива при подаче выигрываются благодаря не столько вращению мяча, сколько попаданию в незащищенное место стола. Чтобы уверенно посылать мячи в задуманное место, нужно многократно производить подачи в различных направлениях. Для этого расчертите противоположную половину стола на квадраты и последовательно посылайте туда мячи. По такой схеме эффективно изучать также и различные удары.

Подачи в настольном теннисе отличаются по форме движения руки с ракеткой, а также по траектории полета мяча, длине полета и направлению вращения мяча во время полета. Подачи прямым ударом производятся движениями слева и справа, которые по принципу схожи со срезкой и накатом.

В подачах используется еще один вид вращения мяча, который в других ударах принято считать дополнительным. Это боковое вращение. В подачах оно применяется в комплексе с другими вращениями, но может использоваться и в чистом виде. Для этого рука с ракеткой движется параллельно сетке. Если же в подачах делать полукруговые движения рукой, то в зависимости от того, на каком отрезке пути ракетка соприкасается с мячом, можно получить при одном движении минимум три разных вращения мяча. Одна из таких подач напоминает движения руки при протирании зеркала.

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи, в зависимости от очередности действий, и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения и свою тактику. Давайте разберемся в тактике подач, приема подач и тактике розыгрыша очка. Все эти элементы тактики постоянно присутствуют в игре. До начала встречи, когда разыгрывается право выбора выполнения серии подач или их приема, перед вами встает проблема — что выбрать. Если вы играете с сильным соперником и уверенней себя чувствуете, когда ведете в счете, выбирайте право подачи и, создав разрыв в счете, старайтесь удержать его до

конца партии. Если вы играете с незнакомым соперником или сомневаетесь в исходе поединка, то выбирайте право приема подачи, тогда при равном счете в конце партии подачи, как говорят, будут ваши, следовательно, вы будете иметь некоторое преимущество. Тактика подач — один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 15—20 подач, иными словами, игрок 15— 20 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи. Подача - единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника, т. е. не является ответным действием на его удар. Поэтому у подающего есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

В наши дни роль подачи в настольном теннисе как в одиночных, так и в парных играх значительно возросла. Так, с помощью сложных сильно крученых и резаных подач, если они есть в вашем арсенале, даже в борьбе с опытным соперником вы можете выиграть 3-5 очков в партии. Подача - технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

Какие же задачи вы можете решать в игре, выстраивая тактику своих подач?

1. Стремитесь сразу же выиграть очко сложной подачей. Этот тактический прием можно использовать лишь неожиданно, когда соперник уже привык к вашим подачам, - тогда в удобный момент вы выполняете схожим движением сложную подачу, которую в этой игре еще не использовали.
2. Если соперник хорошо принимает подачи, то старайтесь получить возможность начать активную игру и разыграть двух-трех-ходовую комбинацию. Как правило, опытные игроки заранее знают, в какую часть стола после той или иной выполненной ими подачи прилетит мяч от соперника и уже заранее готовятся к соответствующему удару. Для таких случаев нужно заранее продумать и натренировать тактические комбинации из двух-трех последовательных ударов, нацеленных на выигрыш очка.

3.Если соперник строит свою игру на активной тактике, лучше подавать подачи, нейтрализующие его активные действия. Обычно подают короткие подачи, которые не дают сопернику возможность тут же атаковать или контратаковать. 4. Если соперник хорошо атакует с обеих сторон, то подавайте в центр стола, чтобы тот не мог заранее подготовиться к выполнению того или иного удара.

5. Заставьте соперника при приеме подач двигаться. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот - длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

6. При подачах с боковым вращением мяча не забывайте использовать их эффект при отклонении траектории отскока в сторону. Поэтому подачи с правым боковым вращением подавайте глубоко вправо, а с левым, боковым вращением - в левый край стола, чтобы выбить соперника из удобной позиции.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, исповедующими игру нападающего стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если и он возвращает короткий мяч, то это не даст вам возможности начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается и успех розыгрыша очка зависит от многих непредвиденных обстоятельств.

В наши дни наиболее эффективными считают быстрые длинные, подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола — так, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч. Играя на счет, помните, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, постарайтесь в совершенстве овладеть двумя-тремя ее способами и использовать их в зависимости от конкретной обстановки. Здесь очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика приема подач тоже требует определенного мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приеме подачи сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях своих и соперника. И при приеме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы.

Ведь недаром говорят: лучшая защита - это нападение.

Принимая подачу, старайтесь использовать любые возможности для применения атакующих и контратакующих действий. Для этого лучше стоять чуть подальше от стола, ведь сделать шаг вперед и выполнить прием с продвижением вперед удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. При приеме подачи предельно внимательно следите за движениями подающего, особенно за моментом соударения мяча с ракеткой, и настраивайтесь на активные действия.

Будьте готовы к отражению длинных и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. А уж если он подготовился к ответным действиям, заранее продумал их, то постарайтесь, неожиданно изменив направление полета мяча, «выбить» его из удобной позиции. Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением также стремитесь по возможности принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять-таки не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативой.

3.5.3 СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ (УПРАЖНЕНИЯ)

1. Комплексы упражнений, используемых для освоения техники «владение ракеткой»

2. Упражнения для освоения техники ударов за столом

а) методические указания

б) игры и соревновательные упражнения

В теории и методики физического воспитания процесс обучения и выработки двигательного навыка обучение делят на три этапа: первый - освоение техники, Второй - закрепление, третий - совершенствование. Рассмотрим задач и цели этих трех этапов овладении техникой в настольном теннисе.

Первый этап - освоение техники. На этом этапе у вас должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока вы осваиваете технику, движения ваши еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны.

На втором этапе - этапе закрепления техники - двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь вы можете отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе старайтесь играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит вам закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

На третьем этапе - этапе совершенствования техники - ваша задача состоит в том, чтобы, как говорят специалисты, индивидуализировать технику и тактику игры. Отрабатывайте ваши коронные технические элементы, анализируя свою игру.

Работайте над технико - тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствуйте те приемы, которые вам больше всего удаются. Накапливайте игровой опыт. Помните, успех будет сопутствовать

вам, если вы будете упорно и систематически тренироваться, совершенствуя свои физические и волевые качества.

Теперь рассмотрим все этапы обучения техники в настольном теннисе. Чтобы научиться играть в настольный теннис, нужно для этого прежде всего - тренироваться. А для того чтобы быстрее научиться играть красиво, да и выигрывать, вы должны научиться правильно, как говорят специалисты, дозировать нагрузку своих занятий и подбирать необходимые упражнения.

1. Комплексы упражнений, используемых для освоения техники «владение ракеткой»

В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч, научитесь управлять его полетом различными способами, освойте основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т. п. Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры. Рекомендуем воспользоваться следующими упражнениями. Группа упражнений для начинающих вне стола.

Комплекс упражнений №1

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте, и в движении.
3. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
4. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
5. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно - высокий отскок, низкий отскок.
6. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить - присесть, снова отбить - встать.

При выполнении этих упражнений принимайте во внимание, следующее:

Методические указания:

- ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности; - старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только

глазами); - отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

Самый первый тест для перехода к следующим упражнениям. Это выполнение упражнения около 100 раз. Для закрепления «материала» можно устроить мини соревнования.

Затем можно использовать следующие упражнения:

Комплекс упражнений №2

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.
2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лѐта, не давая ему падать на пол.
3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Все эти упражнения можно попробовать выполнять в простых ударах, а также с верхним и нижним вращением.

Освоив этот комплекс, вы должны отбивать около 50 ударов подряд. После сдачи этого норматива переходим к комплексу упражнений, задачей которого является выработка двигательных реакций, способности управлять полетов мяча и ракетки в пространстве, а также техники передвижения. Для этого рекомендуем использовать следующие упражнения.

Комплекс упражнений № 3

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки 10—15 раз в одной серии в движении.
2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.
3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг против друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе (см. рис. 8).
4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

Методические указания. Внимательно следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.

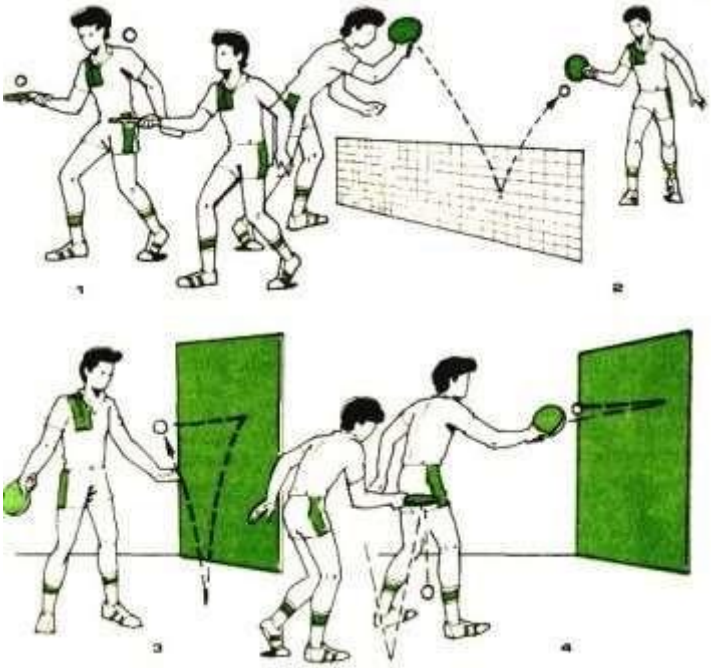


Рис. 8

Основы техники вы можете правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, а этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений.

Имитационные упражнения для овладения техникой ударов

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры.

При выполнении имитационных упражнений рекомендуем *методические указания:*

- упражнения выполняйте не более 20— 30 секунд или 10—15 раз, по 2—3 серии;
- во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;
- вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;
- следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

- избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте движений естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Спортсмены используют этот метод повторяя его по сотни раз. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, - это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре. Имитацию техники ударов можно проводить как в целом, так и в отдельных элементах.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую схему. Например:

Отработка наката справа (то есть разбирать по отдельным фазам и частям).

1. Займите игровую стойку — нейтральную.
2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища - это подготовительная фаза удара.
3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, — это ударная фаза, возвратитесь в исходное положение — это заключительная фаза движения.

Теперь приступайте к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями.

Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом. Упражнения вы можете выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например - игра с тенью или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Если вы освоили технику ударов стоя на месте, можно совершенствовать их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра. Предлагаем комплекс упражнений разных стилей игры:

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.

3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.

5. Из правого угла стола - срезка, из середины стола – накатили топ-спин справа.

6. Из левого угла стола - срезка, из правого угла - накат или топ - спин справа.

7. Из правого угла стола - срезка, из левого угла - накат или топ - спин. 8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа - топ-спин или слева - топ-спин, справа - завершающий удар.

9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.

10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топспина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля.

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.

3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.

4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.

5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.

6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.

8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.

10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

Освоив эти азы, можно переходить к упражнениям за теннисным столом.

2 Упражнения для освоения техники ударов за столом.

Для того, чтобы перейти к освоению техники ударов, за столом хотелось бы дать некоторые

а) Методические указания для отработки ударов за столом:

При игре на столе обращайте внимание на правильность движений. Отрабатывая технику, первые удары выполняйте, не придавая мячу вращения. Ваша задача удержать мяч на столе как можно дольше. И только когда вы этого добились, можете переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок. Стремитесь, чтобы движения были быстрыми, точными, чтобы вы правильно передвигались у стола.

Внимательно следите, правильно ли вы выполняете удары, поскольку неправильно освоенная техника является тормозом дальнейшего роста ваших успехов.

Для того чтобы освоить основные игровые действия, стабильно овладеть ударами на столе, рекомендуем тренироваться с партнером или у стенки.

Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость длину и направление их полета.

Для совершенствования ударов и передвижений ставьте перед собой задачи, которые вы хотите решить в каждом конкретном занятии. Это поможет вам точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно и целенаправленно организовывать и свои действия, и действия партнеров.

В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от вашей внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главной своей задачей поставьте совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

При овладении техникой игры в настольный теннис старайтесь придерживаться **следующей последовательности:**

I — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

II — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

III — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

IV — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

V — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях.

б) Игры и соревновательные формы упражнений.

Для того чтобы занятия ваши стали интереснее, используйте различные игры, и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом. Можно также использовать и такие игры - упражнения.

1. «Солнышко». Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. (см. рис. 9) Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т.
д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию - по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно.

Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т. п. Игру эту можно усложнить: играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, - игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

2. «Два против пяти». На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку (см. рис. 10).

Задания могут быть различные - от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют, как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.

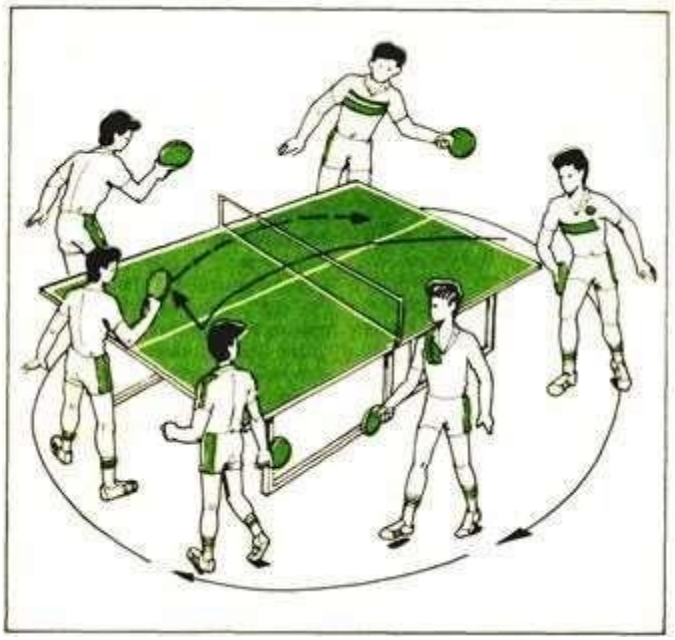


Рис.9. «Игра солнышко»

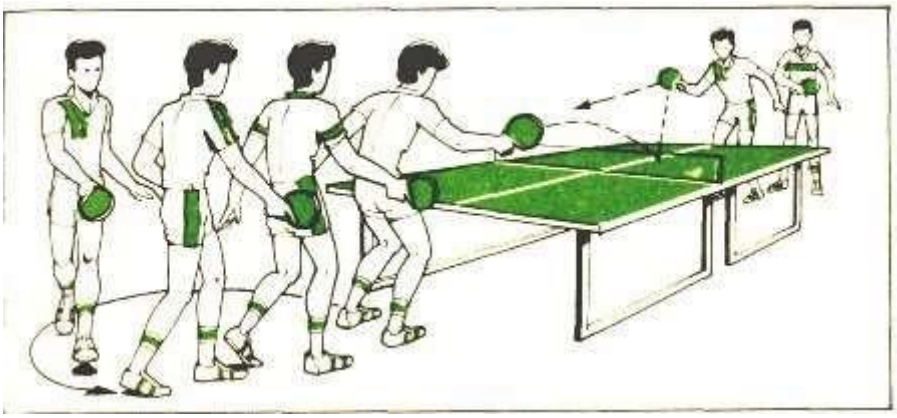


Рис. 10. «Игра два против пяти» в усложненных условиях

3. «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки.

На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях - перешагивая через скамейку (см. рис. 11). Игру можно еще больше усложнить: игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например, отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не

мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.

Рис.11. «Игра два против пяти»

4. «Один против четырех». Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола. Поэтому советуем не жалеть времени для игры на счет и соревнований. Вполне достаточно в двухчасовой тренировке, где-нибудь в середине или в конце ее, отвести минут тридцать игре на счет, чтобы закрепить отработанные в начале занятия комбинации или какие-то отдельные удары. Один раз в неделю устраивайте соревнования со своими

партнерами, а раз в месяц — с незнакомыми игроками, это оживит ваши занятия. Старайтесь, чтобы упражнения, которые вы используете, соответствовали игровым условиям, как бы моделировали игру.

3.5.4 РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

1. Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость. В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 минут.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью. На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться положительных результатов. Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления. Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах (20-30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях. Чемпион мира, китаец Ли Фужун имел следующие показатели физической подготовки:100 м -12,7с, 3000 м -Имин 6 с, кросс 10000 м -40 мин 37 с, подтягивание -26 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине -125 раз.

Наши наблюдения, а также исследования, которые проводились на территории СНГ ведущими тренерами, показывают, что для занимающихся настольным теннисом и достигших уровня II-III спортивного разряда эти показатели физической подготовленности должны быть в следующих пределах:

– бег 100 м -13,6-14,3 с;

–бег 3000 м -13 мин 20 с -13 мин 50 с;

– подтягивание 8-12 раз;

– подъём туловища 25-35 раз;

– поднос ног на перекладине 5-7 раз;
– челночный бег 4 х 18 -16,0-17,0 с (д), 6 х 18 -24-26 с;
– отжимание на брусьях 9-15 раз;
– прыжок в длину с места 225-250 см.

2. Развитие гибкости

Методика совершенствования гибкости. В основе методики ее развития лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:1.Повторять упражнение нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки. Ни в одном другом случае этот эффект не проявляется так заметно, как при выполнении упражнений на растягивание. Например, если наклониться вперед один раз и зарегистрировать величину наклона, то, повторяя наклоны, можно заметить, что с каждым разом человек наклоняется ниже. Если повторять наклоны несколькими сериями, то в последующей серии результат будет лучше, чем в предыдущей. Однако этот эффект быстро проходящий. Чтобы его закрепить, необходимо повторять упражнения на растягивания достаточно много и часто. Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых упражнениях в день. Критерием достаточности повторений в занятии является повторение очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию.

Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:

- активные однократные – пружинящие – маховые - маховые с отягощениями;
- пассивные статические
- пассивные динамические.

Предложенная схема, с одной стороны, способствует эффективному развитию гибкости, с другой – снижает появление травматизма. После занятия на гибкость необходимо обязательно выполнять упражнения на расслабление. Начинать же упражнения на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений.

3. Развитие координационных способностей

Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

Одним из важнейших путей воспитания координационных способностей является систематическое, начиная с самых ранних детских лет, обучение новым двигательным умениям и навыкам. Это приводит к увеличению в коре головного мозга числа временных связей и тем самым

расширяет функциональные возможности двигательного анализатора. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей. Для развития координационных способностей используют следующие методы:

1) Стандартно повторного упражнения

2) Вариативного упражнения

3) Игровой

4) Соревновательный.

В целом же общие установки при занятиях на координацию должны исходить из следующих положений:

а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;

б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;

в) в структуре отдельного занятия, задачи, связанные с совершенствованием координационных способностей, желательно планировать в начале основной части;

г) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности. Необходимо также научиться преодолеть нерациональную мышечную напряженность. Дело в том, что излишняя напряженность мышц, а именно – неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений, вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух типичных формах:

1.Тоническая напряженность (повышенный тонус мышц в условиях покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть достаточно стойким. Для снятия целесообразно использовать ряд приемов:

а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;

б) система разнообразных маховых движений конечностями в расслабленном состоянии;

в) плавание и частое пребывание в теплой воде, рефлекторно снижающих тонус мышц;

г) массаж, сауна, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для ее преодоления могут быть использованы следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у обучающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо

специально обучать, что во многом предупредит появление не нужной напряженности;

б) использовать на занятия специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление и ощущение о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабленияю.

4. Развитие скоростных способностей

Для воспитания скоростных способностей используются следующие методы:

1.Методы строго регламентированного упражнения;

2.Соревновательный метод;

3.Игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Соревновательный метод. Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний и участия в финальных соревнованиях. Эффективность данного метода очень велика, т.к. спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия. Игровой метод. Предусматривается выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. Упражнение эмоциональное, но без лишних напряжений. Кроме того, этот метод обеспечивает широкую вариативность, действий препятствующую образованию «скоростного барьера».

Методикой воспитания скоростных способностей является повторный метод (простая двигательная реакция). Повторный метод– быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (старт в спринте, изменение движения или остановки по сигналу, атакующее действие на приходящий мяч и т.д.). Идея повторного метода при этом состоит в следующем. Для воспитания простой реакции необходимо заставить мышцы как можно быстрее начать движение после сигнала. Исследование механизма реакции показывает, что типичная реакция осуществляется по следующей цепочке: - сигнал – восприятие – оценка – ответ действием. В этом механизме наибольшее время занимает момент, связанный с оценкой сигнала. Сама оценка сигнала есть ничто иное, как один из врожденных безусловных рефлексов, составляющий основу так

называемого «сенсорного» типа реакции. Сложная двигательная реакция Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной смены ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства). Большинство сложных двигательных реакций – это реакция выбора. При воспитании быстроты реакции на движущий объект особое внимание уделять сокращению времени начального компонента реакции – нахождение фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени. Сложные двигательные реакции обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями.

- выработка умения постоянно удерживать объект в поле зрения. За счет этого сокращается время его фиксации в ответственные моменты

- направленно увеличивают требования к быстроте восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующие быстроту реакции.

Быстрота и способность ее использования – необходимый элемент для любой игры, а для быстрого атакующего стиля, характерного для китайского настольного тенниса, он имеет особое значение.

5. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ

Упражнения в беге

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3-5м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижением приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольному или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук

1. Стоя в основной стойке – руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам – круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» – разминание.
10. Правая рука вверху, левая внизу – рывки руками назад.
11. Правая рука вверху, левая внизу – рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенное увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа – отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища

1. Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч – наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение 8, но руки сцеплены вверху над головой.

10. То же, что и упражнение 9, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу – на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой – прогибание назад.

13. Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15. То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны – поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола – не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе – выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед – поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны – поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону – не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения – упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени – круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке – круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее – поднимание на носках.

12. Руки на поясе – из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед – танец вприсядку.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Подвижные игры.

4.1 ВОЛЕЙБОЛ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

ВОЛЕЙБОЛ

При использовании соревновательно-игрового метода совершенствование техники и тактики игры в волейбол осуществляется в тесной взаимосвязи. Совершенствование техники игры в волейбол следует начинать с выполнения в соревновательно-игровой обстановке стоек и перемещений волейболиста. К перемещениям относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с последующим перекатом бедро — спина и др.

Одним из основных технических приемов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепление техники выполнения верхней и нижней передач двумя, а затем одной рукой. Не менее мощным средством нападения в волейболе является подача. Ее совершенствование в соревновательно-игровой обстановке начинается с нижней прямой и боковой подачи, а далее — верхней. Наиболее трудным разделом техники являются нападающие удары, основные из которых — прямой и боковой. При их освоении одновременно начинают отрабатывать блокирование как один из основных способов защиты от нападающего удара.

Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки.

Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды. Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощенных, затем с постепенным усложнением. Различают три системы игры в нападении и две — в защите. Система игры в нападении отрабатывается в учебных эстафетах или подводящих играх (со второй передачи через игрока передней линии; со второй передачи через игрока задней линии (выходящего); с первой передачи или откидки). Система игры в защите строится «углом вперед» или «углом назад», в зависимости от подготовленности игроков и команды в целом. На определенном этапе подготовки учащиеся применяют ту или иную систему защиты или нападения, закрепляя ее в соревновательно-игровой обстановке.

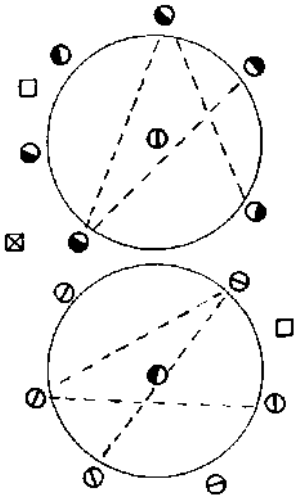
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении в игровых условиях; воспитание ловкости, меткости, координации движений.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

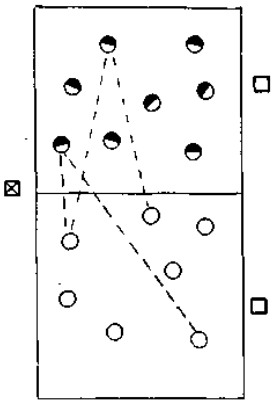
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	На площадке чертят два круга диаметром 6-7 гл. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча Правила: при попадании в водящего мячом игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга. Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными	Чтобы легче попасть в водящего, игрокам не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач необходимо заставить водящего приблизиться к какой-нибудь стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка

МЯЧ НАД ВЕРЕВКОЙ

Задачи: развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости; совершенствование командных действий.

Инвентарь: 1- 2 малых или гимнастических мяча, волейбольная сетка или веревка.

Место: игровое поле 4×8 или 10×12 м.

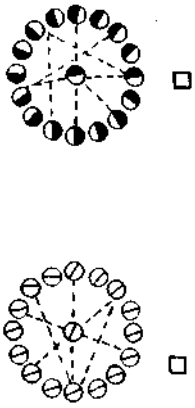
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать партнеру). Правила: За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается: падение мяча; касание его площадки; положение мяча «вне игры»; попадание в веревку или проброс мяча под ней; выход игрока за линию площадки. Попадание мячом в сетку ошибкой не считается. Игра продолжается определенное время (5 – 10 мин) или до условленного количества очков (10 – 20). Побеждает команда, набравшая больше очков.	При использовании веревки на расстоянии 1метр от нее с обеих сторон проводятся линии броска. На каждой половине поля располагается одна команда. Для более равномерного участия в игре игроки на первой и второй линиях могут меняться местами.

МЯЧ – В ВОЗДУХЕ

Задачи: развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Инвентарь: 1- 2 волейбольных мяча.

Место: спортивная площадка, зал.

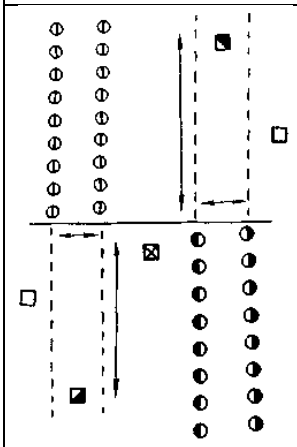
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды располагаются в кругах, водящий – в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому – либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе. Правила: Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Если ошибку сделал водящий, то он остается на этом же месте. Нельзя касаться мяча больше одного раза подряд. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью. Побеждает команда, дольше удержавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.	Игру лучше проводить при небольшом количестве учащихся в кругах. Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил.

ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Задачи: совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий при передаче мяча; воспитание быстроты реакции, внимания.

Инвентарь: два волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	По сигналу первые пары от стартовой черты продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (передача сверху) до стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передачу. Добежав до старта, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т.д. вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Варианты: ➢ Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу игроки по очереди бегут вперед, отбивая мяч в воздух, добегают до стены, 3 раза (по договоренности) отбивают мяч в стену и бегут обратно, продолжая отбивать мяч над собой. <u>Правила:</u> Мяч во время перебежки можно только пасовать, а не перебрасывать, разрешается ловить мяч только паре начинающей бег. Если мяч во время перебежки упал, игрок допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнеру. За ошибки начисляются штрафные очки. Выигрывает	В эстафету следует включать только те элементы, с которыми играющие ознакомились ранее. Граница передач обозначается линией, которую необходимо пересечь, в противном случае начисляются штрафные очки.

	команда, выполнившая задание раньше другой и имеющая меньшее количество штрафных очков.	

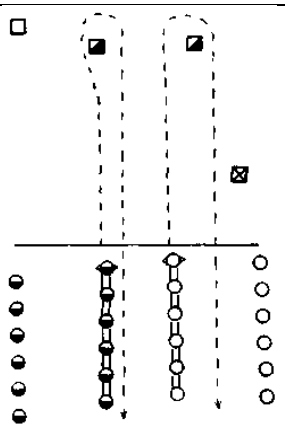
ГОНКА ПАРОВОЗОВ

Задачи: развитие прыгучести в игровых условиях.

Инвентарь: 6 – 10 набивных мячей.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания

	Все играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию впереди стоящего. По сигналу преподавателя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно. Варианты: ➢ Передвижение происходит по извилистой дорожке. ➢ Передвижение происходит различными способами. <u>Правила:</u> Передвижение происходит только установленным способом. За каждое нарушение назначается штрафное очко. Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, без штрафных очков.	В случае не равного количества игроков, следует привлекать учащихся, не занятых в игре.

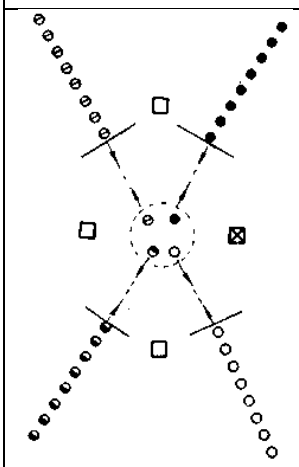
МЯЧ С ЧЕТЫРЕХ СТОРОН

Задачи: развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: 4 волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические

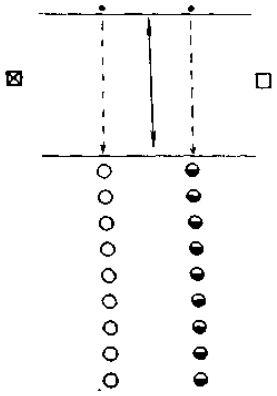
		указания
	Игроки образуют четыре команды. По одному игроку от каждой команды стоят в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне. Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем. <u>Правила:</u> передавать мяч только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику. Потеря мяча наказывается штрафными очками. Выигрывает команда раньше остальных закончившая игру и имеющая наименьшее количество штрафных очков.	Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 метра и от него на расстоянии 3 – 4 метра контрольные линии.

ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

Задачи: развитие скоростной выносливости, прыгучести; совершенствование передвижения приставными шагами боком в соревновательной обстановке.

Инвентарь: 2 волейбольных или набивных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

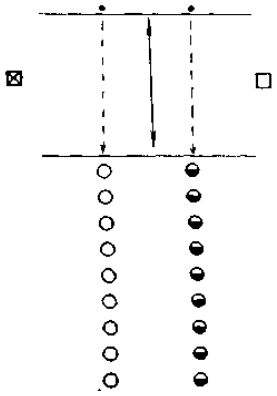
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды выстраиваются за лицевой линией. Напротив каждой команды на площадке лежит мяч. По сигналу первый номер бежит, затем делает остановку в два прыжковых шага и берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его за лицевую линию, следующему игроку, который выполнит те же действия и т.д. Варианты: ➢ Выполнять задания из различных стартовых положений. ➢ Сначала прыгая на правой ноге до середины зала, затем до конца – на левой ноге. Назад обычным бегом. ➢ Вперед – прыжками правым боком, назад – левым. <u>Правила:</u> передвигаться и останавливаться только указанным способом. Не создавать умышленных помех сопернику. Начинать передвижение только после передачи эстафеты. Выигрывает команда раньше остальных закончившая эстафету и имеющая наименьшее количество штрафных очков.	Начинать игру строго по сигналу преподавателя. Вместо мяча можно использовать эстафетную палочку. Обратить внимание на технику передвижений и остановки.

ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

Задачи: развитие скоростной выносливости, прыгучести; совершенствование передвижения приставными шагами боком в соревновательной обстановке.

Инвентарь: 2 волейбольных или набивных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

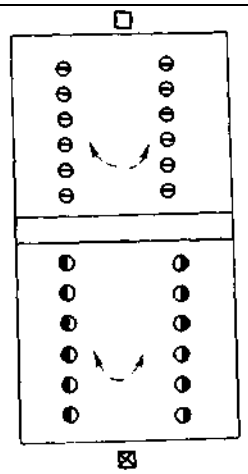
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды выстраиваются за лицевой линией. Напротив каждой команды на площадке лежит мяч. По сигналу первый номер бежит, затем делает остановку в два прыжковых шага и берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его за лицевую линию, следующему игроку, который выполнит те же действия и т.д. Варианты: ➢ Выполнять задания из различных стартовых положений. ➢ Сначала прыгая на правой ноге до середины зала, затем до конца – на левой ноге. Назад обычным бегом. ➢ Вперед – прыжками правым боком, назад – левым. <u>Правила:</u> передвигаться и останавливаться только указанным способом. Не создавать умышленных помех сопернику. Начинать передвижение только после передачи эстафеты. Выигрывает команда раньше остальных закончившая эстафету и имеющая наименьшее количество штрафных очков.	Начинать игру строго по сигналу преподавателя. Вместо мяча можно использовать эстафетную палочку. Обратить внимание на технику передвижений и остановки.

ВЫПОЛНИ ПАС НАД СОБОЙ

Задачи: совершенствование техники передачи мяча; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

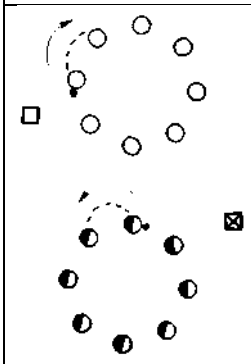
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки каждой команды занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах. В каждой шеренге столько человек, сколько имеется в наличии мячей. Шеренги по очереди выполняют десять передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время. Варианты: ➢ Соревнуются парные шеренги в верхней передаче мяча. ➢ То же, но передача нижняя. ➢ То же, но передача комбинированная. Правила: каждая передача должна быть не менее чем на 2 метра выше роста игрока. Игроки получают штрафные очки за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча. Побеждает команда, сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков.	На площадке должна быть начерчена прямая линия, зона передачи. В зависимости от числа играющих можно образовать несколько шеренг, расположенных на указанном расстоянии.

ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ ПО КРУГУ

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: 2 волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

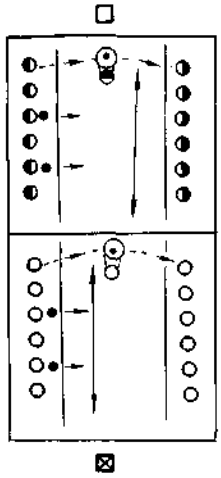
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 метра. Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу преподавателя первый игрок передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему игроку. При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана. Варианты: ➢ Последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании игры. <u>Правила:</u> способ передачи мяча – верхняя передача. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший игру первым, ее заканчивает.	По мере усвоения задания можно переходить к более сложным способам передачи и использовать по два мяча в каждой команде.

ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

Задачи: закрепление техники бросковых движений; развитие ловкости, меткости, точности движений в игровой обстановке.

Инвентарь: волейбольные мячи, обручи.

Место: спортивный зал, площадка.

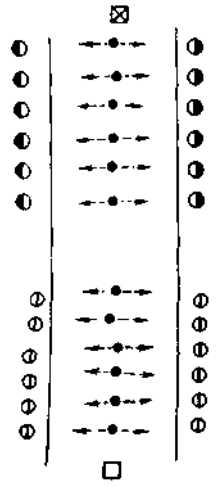
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	На площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5 – 6 метров одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 метр. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, передавать мяч, стремясь попасть в обруч. Игра длиться до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды. <u>Правила:</u> за каждое попадание команде начисляется очко, а за более быстрое окончание эстафеты – 5 очков. Побеждает команда, которая набрала больше очков.	Водящий после первого паса может передвигаться с обручем дальше либо находиться между участниками до тех пор, пока они не попадут в обруч.

25 ПЕРЕДАЧ

Задачи: совершенствование передач мяча на месте; развитие точности, глазомера, ловкости, быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

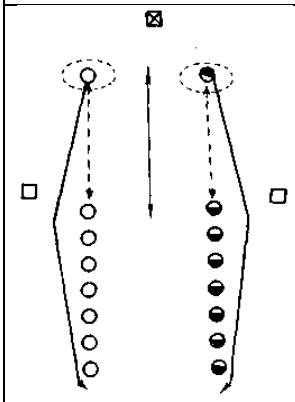
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Учащиеся разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 3 – 5 метров. Игра заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач. Варианты: ➢ Смешанные передачи. ➢ Только верхние передачи. ➢ Только нижние передачи. ➢ Передача с верху, а прием снизу. <u>Правила:</u> передавать мяч можно только заранее установленным способом, не переступая условную линию (сетку). Если мяч упадет перед линией (сеткой), его надо вывести за линию и лишь потом выполнить передачу. Выигрывает команда или пара, которая первой и без ошибок сделает 25 передач.	При выполнении передач несколькими командами необходимо следить, чтобы они не создавали помех друг другу.

ЭСТАФЕТНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Задачи: совершенствование техники передачи; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

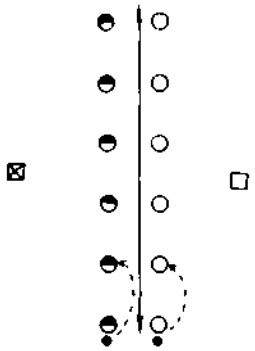
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой верхнюю передачу, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку. Варианты: ➢ Верхняя передача над головой не ниже 2 метров от 3 до 10 раз, ➢ Верхняя передача с отскоком от стены, ➢ Нижняя передача с отскоком от стены. <u>Правила:</u> каждая передача должна быть не менее чем на 2 метра выше роста игрока. Игроки не получают очко за неправильные передачи или потерю мяча. Команда, раньше закончившая эстафету и получившая больше очков, побеждает.	При большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков. По мере освоения задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую, третью цель.

ЧЕЛНОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА.

Задачи: закрепление техники выполнения передач мяча; развитие ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

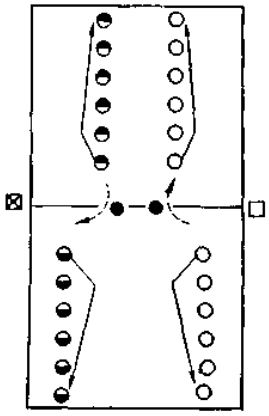
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки команд располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1- 2 метра. По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же самое и т. д. Варианты: ➢ Передача выполняется с переходом последнего участника вперед и продолжается, пока все участники не поменяются местами. ➢ Каждый участник должен сделать над собой одну (или более) передачу. <u>Правила:</u> способ передачи мяча – верхняя передача. Выигравшей считается команда, которая быстрее выполнит задание и не допустит ошибок в передачах.	По мере освоения техники необходимо переходить к более сложным видам передач.

ЭСТАФЕТА ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Задачи: совершенствование техники верхней передачи мяча; отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

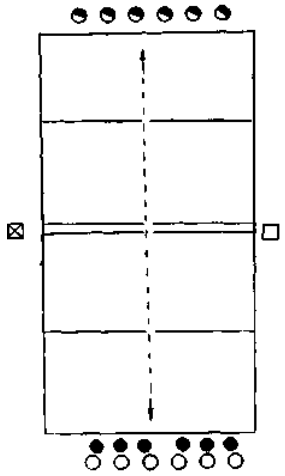
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Каждая команда строится в две колонны, которые располагается лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу преподавателя они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами перемещаются в конец своей колонны. Тоже выполняют на противоположной стороне. Варианты: ➢ Тоже только передача снизу. ➢ После того как все игроки команды на разных сторонах площадки выполнят передачу сверху, первый игрок начинает выполнять передачу снизу. ➢ Игроки команд с одной стороны площадки выполняют передачу сверху, а игроки с другой стороны площадки передачу снизу. После выполнения всеми игроками задания, первый игрок меняет способ передачи. <u>Правила:</u> команда допустившая ошибку, повторяет передачу. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.	Передачи выполняются только заранее условленным способом. За потерю мяча и за передачу другим способом начисляются штрафные очки.

ПОДАЙ И ПОПАДИ

Задачи: совершенствование техники верхней и нижней подач мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки двух команд располагаются за лицевыми линиями площадки. По сигналу преподавателя игроки обеих команд поочередно выполняют по 6 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам. <u>Правила:</u> если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой было больше попаданий на площадку соперника.	Учащиеся должны выполнять подачу строго установленным способом: снизу, сверху, сбоку. В начале допустимо подавать с линии расположенной более близко к сетке, а по мере освоения отдалять линии. Можно условиться либо об одном способе всех подач, либо подавать по две подачи каждым из способов. По мере освоения можно переходить к любому способу подач, более сложным способам.

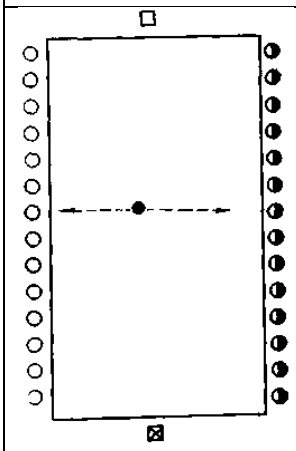
Место: волейбольная площадка.

СУМЕЙ ПРИНЯТЬ

Задачи: совершенствование техники приема и подачи мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

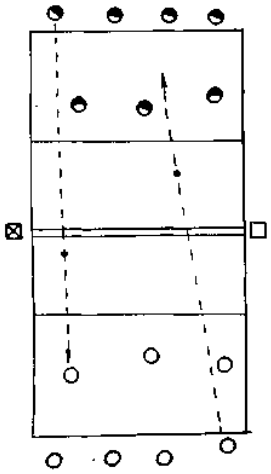
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки команд располагаются в шеренгах на боковых линиях. По сигналу преподавателя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи своим соперникам напротив, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по десять подач. Правила: выполнять подачу и прием только установленным способом. При ошибке в подаче очко не назначается, то же при приеме. Побеждает команда, подавшая и принявшая большее количество мячей без ошибок.	Необходимо обратить внимание учащихся на точность подбрасывания при подаче и принятие исходного положения, при приеме мяча, а также на последовательность включаемых движений рук, ног, туловища.

КТО ЛУЧШЕ ПОДАСТ И ПРИМЕТ МЯЧ

Задачи: закрепление техники подачи и приема мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

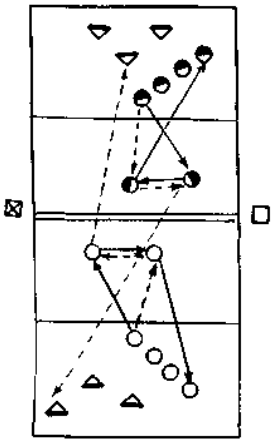
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Трое игроков одной команды располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по десять сильных (или нацеленных) подач от команды соперника. Затем происходит смена игроков. Правила: за подачу и прием мяча начисляют очки: два – ошибка при подаче и приеме; три – подача и прием выполнены без технической ошибки; четыре – подача и прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; пять очков – выполнена сильная подача и передача сразу на удар. За попадание в сетку или в аут очки не начисляются. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков.	В конце игры объявляется победитель, набравший большее количество очков. Свободные игроки могут отрабатывать подачу с отскоком от стенки.

АТАКА КРЕПОСТИ

Задачи: совершенствование техники нападающих ударов; воспитание точности, быстроты реакции в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические палки.

Место: волейбольная площадка.

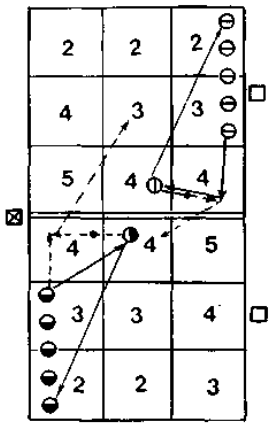
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	На площадке на задней линии «выстраивается» крепость. Две команды с равным количеством участников в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Варианты ➢ Каждый игрок выполняет по 3 удара. ➢ Игра длиться на протяжении установленного преподавателем времени. <u>Правила:</u> команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей. Разрушение цели считается только от нападающего удара.	На обеих половинках площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок или 3 булав или мячей установленных отдельно).

УДАРЫ С ПРИЦЕЛОМ

Задачи: закрепление техники нападающего удара в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

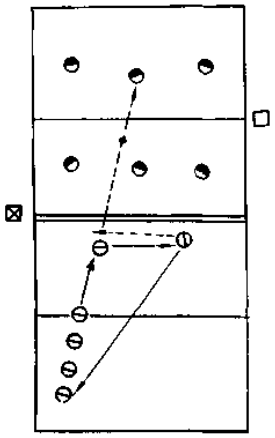
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Волейбольная площадка размечается на 9 равных зон. Команды с равным количеством участников в каждой располагаются в колоннах на боковых линиях зон. Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрами. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате попадания удара. <u>Правила:</u> засчитываются только нападающие удары. Если мяч попадает в линию на границе зон, то засчитываются очки в пользу зоны с большим количеством очков. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Игра может проводиться с учетом определенного времени.	Игрока выполняющего передачу следует постоянно менять.

БОМБАРДИРЫ

Задачи: совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

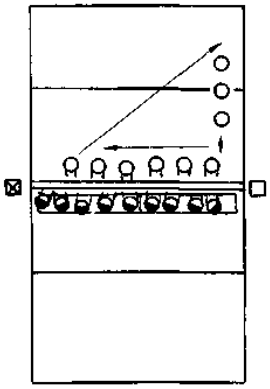
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. <u>Правила:</u> если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.	Игра длиться 10 минут. Пять минут нападает одна команда, затем – другая. Игрока выполняющего передачу из зоны 3 можно постоянно менять.

КОСНИСЬ, НО НЕ ОШИБИСЬ

Задачи: совершенствование техники блокирования в игровых условиях.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Место: волейбольная площадка.

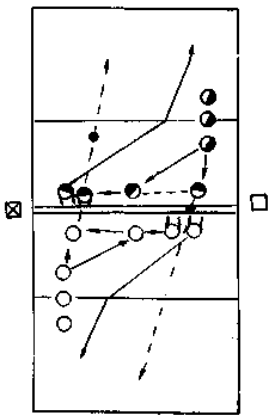
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны. Правила: игрок коснувшийся ладоней соперника, получает одно очко. При касании сетки ладонью очко снимается. Также нельзя касаться сетки и другими частями тела и одежды. Игроки другой команды не имеют право убирать ладони или другим образом мешать команде соперников. Побеждает команда, набравшая большее число очков.	Задание можно выполнять определенное количество раз установленное преподавателем. Затем команды меняются местами.

ДРУЖНАЯ КОМАНДА

Задачи: закрепление техники блокирования в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Одна часть команды нападает, другая – обороняется. Нападающие игроки располагаются в зонах 3 и 4, блокирующие – по двое напротив. В их задачу входит организация группового блокирования. Нападающая сторона удары выполняет из зон 3 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит на блокирование. Игроки блокирующие после блока уступают место партнерам, а сами идут в конец колонны. Правила: нападающий, пробивший блок, или защитник, не пропустивший мяч, получают очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Если участвует несколько команд, то между ними можно провести первенство за I, II, III места.	Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда выступает в роли блокирующих и нападающих.

4.2 БАСКЕТБОЛ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

БАСКЕТБОЛ

Большой арсенал технических приемов, которые необходимо разучить, чтобы освоить игру, требует от специалистов поиска оптимальных форм и методов обучения. Одним из таких методов является соревновательно-

игровой, который рекомендуется применять на стадий закрепления и совершенствования игрового навыка. Так совершенствовать технику передвижения можно, используя различные соревновательные эстафеты. Для этого в них вводятся беговые упражнения, различные способы передвижения, например, приставными шагами, спиной вперед, вышагивание, повороты, с выполнением прыжка под щитом или остановки в два шага и изменением направления дальнейшего передвижения

Технику владения мячом можно успешно отрабатывать как в эстафетах, так и в подвижных играх. Сначала добиваются точного выполнения ловли и передач мяча, затем быстрого, и только после этого приступают к выполнению их в условиях, приближенных к соревновательным, где постепенно наращивают сопротивление противника.

Для овладения техникой перемещения, характерного для баскетбола, рекомендуются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, пятнашки с раздельного старта, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры.

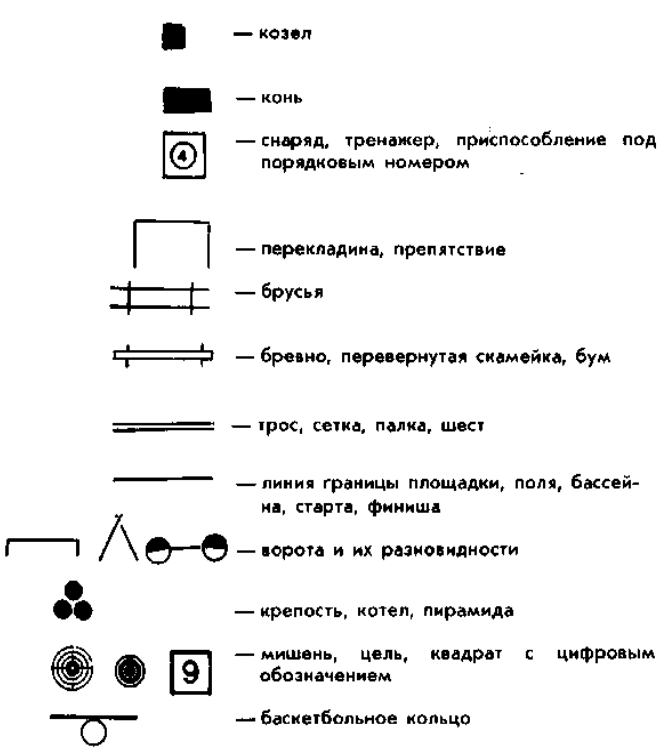
При отработке и совершенствовании передачи и ловли мяча соревновательным методом используются всевозможные передачи в парах, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах и шеренгах.

Примерными заданиями для совершенствования выбивания и вырывания мяча в соревновательных условиях являются парные упражнения: сначала не месте, затем в движении и в сочетании с другими элементами.

Броски мяча в кольцо являются наиболее трудоемким элементом техники игры, поэтому для их совершенствования больше всего предлагается игровых заданий. После овладения техникой бросков с места различными способами приступают к шлифовке их в различных условиях, сначала на месте, а затем в движении с комбинацией других элементов.

Во время соревнования или специализированной подвижной игры совершенствование бросков должно проводиться с близких, средних и дальних расстояний и из различных мест площадки, причем в различных вариантах: с места, шагом, после ведения мяча, с поворотом, в прыжке, с остановкой, броском в корзину после передачи мяча, а также при сопротивлении соперника.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

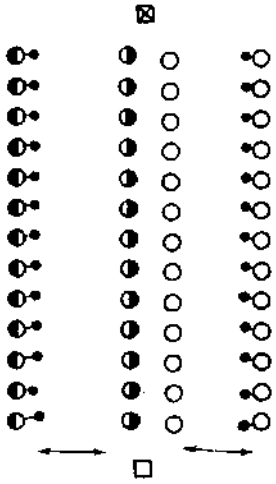


ПОДБРОСЬ-ПОЙМАЙ

Задачи: формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.

Инвентарь: баскетбольные мячи,

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

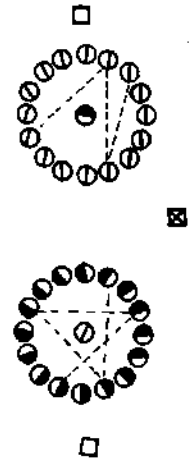
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу. Преподаватель дает сигнал, и учащиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другой шеренге. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча <u>Правила</u>: побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т. е. имеющая; ➢ меньшее число падений мяча; ➢ более точное его прокатывание; ➢ лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом	Расстояние между шеренгами команд 3-4 м. Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стенку, стоя на месте или в прыжке

СКРЫТЫЙ ПАС

Задачи: закрепление навыков скрытых бросков мяча в определенном направлении и ловли летящего мяча; развитие координации движений.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

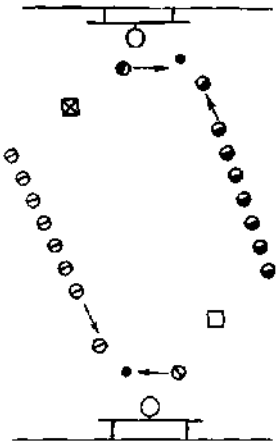
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	В центре каждого из кругов находится водящий — игрок другой команды. Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Варианты передачи: ➢ двумя руками от груди и сверху; ➢ одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; ➢ с отскоком от пола любым способом <u>Правила</u>: игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удается коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков	Игру можно проводить в четырех подгруппах, стоящих в кругах. Кроме того, ее можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами

МЯЧ В КОРЗИНУ

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений.

Инвентарь: корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

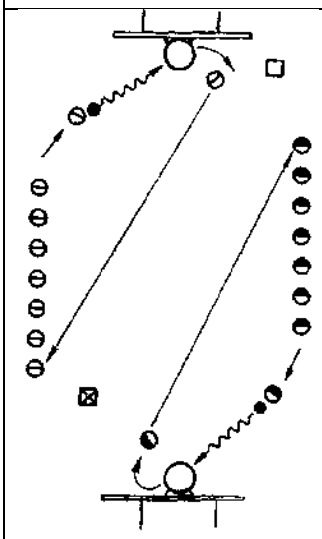
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды стоят напротив своих щитов или переносны» корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите. Варианты бросков мяча: ➢ с места; ➢ после двух прыжковых шагов; ➢ после ведения мяча и двух прыжковых шагов <u>Правила:</u> команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем. Учитывается также время выполнения задания	При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди

СНАЙПЕРСКИЕ БРОСКИ

формирование навыка броска мяча с точным отскоком его в нужном направлении; закрепление навыка ловли мяча.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, гандбольные) мячи, обручи.

Место: спортивный зал, баскетбольная площадка.

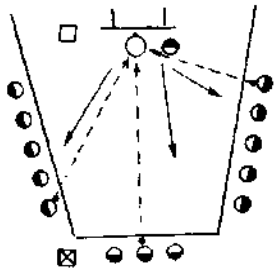
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки команд строятся в две (три) шеренги возле щитов. Каждый игрок по опереди с места или после ведения бросает мяч о щит так, чтобы, отскочив, он попал в кольцо, затем ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам встает в конец колонны. Вариант эстафеты: ➢ броски выполняются до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо; ➢ броски после ведения мяча с места или в прыжке Правила: игру следует начинать только, по сигналу преподавателя. Побеждает команда, получившая большее число очков — попаданий мяча в кольцо (или закончившая раньше эстафету)	Расстояние от щита 3—4 м (для построения играющих). Необходимо следить за техникой выполняемых движений и точностью попадания в квадрат

МЯЧ В КОЛЬЦО

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, гандбольные мячи, баскетбольные щиты.

Место; спортивный зал, баскетбольная площадка.

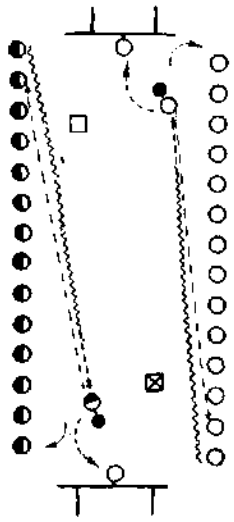
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды —- вокруг щита Л—4,5 м от него по линии штрафной площадки. Первый игрок команды бросает мяч, стараясь попасть в кольцо. Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его очередному игроку. Вариант игры: ➢ после попадания в кольцо игроки меняются местами, и так, пока вся команда не передвинется на свое место <u>Правила:</u> игрок, попавший в кольцо, получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание	Группу можно разделить на 2—4 команды, в зависимости от количества щитов

МЯЧ ПО ДОРОЖКЕ

Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Инвентарь: гимнастические булавы, конусы, баскетбольные или набивные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

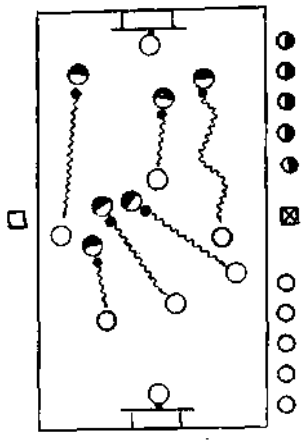
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их пути, бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают не свое место. Варианты игры: ➢ ведение в сочетании с передачей от стенки (определенное количество раз); ➢ ведение с броском по кольцу. <u>Правила</u>: при падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения. Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрой прошел указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.	Ведение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него

ОВЛАДЕЙ МЯЧОМ В ДВИЖЕНИИ

Задача: освоение технических действий по ведению и перехвату мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

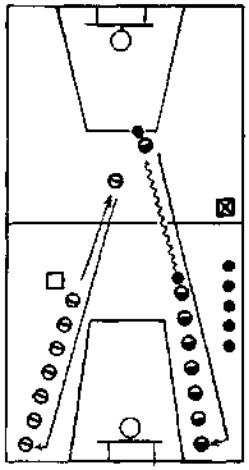
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Все игроки делятся на две команды. Одна осуществляет ведение мяча в разных направлениях, другая пытается овладеть мячом соперника. При перехвате мяча происходит смена водящих. Вариант игры: ➢ каждая группа осуществляет ведение мяча в течение определенного времени <u>Правила</u>: при неправильной атаке штрафуется защитник. в конце игры подсчитывается количество потерь мяча и определяется победитель. Побеждает команда, игроки которой совершили меньше ошибок при проходе с мячом и чаще владели мячом	В начале игры можно регулировать передвижение игроков свистком, а затем предоставлять свободу действий

ДОГОНИ СОПЕРНИКА

Задачи: совершенствование тактики действий; развитие быстроты, ловкости в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

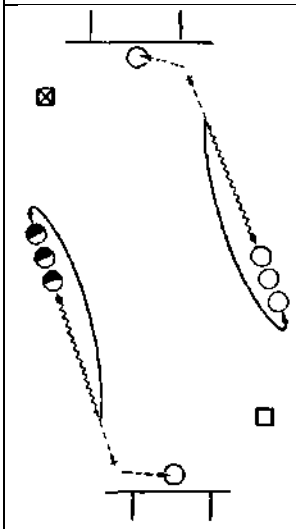
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды строятся таи, как показано на схеме. В колонне, которая размещена у боковой линии, находятся мячи. По сигналу преподавателя игрок одной колонны стремительно ведет мяч, а игрок другой колонны пытается догнать его, оттеснить к боковой линии и выбить мяч. Нападающий, который обошел защитника, передает мяч в свою колонну. Варианты игры: ➢ то же, но после прохода выполнить удар мячом в щит, поймать мяч и передать в свою колонну; ➢ то же, но после прохода выполнить бросок в кольцо Правила: выигрывает команда, у которой больше проходов с мячом под щит и попаданий в кольцо	После выполнения задания игроки меняются ролями

ПОПАДИ В КОЛЬЦО

Задачи: совершенствование ведения мяча одной рукой; приобретение навыка попадания в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: мячи, баскетбольный щит с кольцом.

Место: спортивный зал, площадка (с баскетбольным оборудованием)

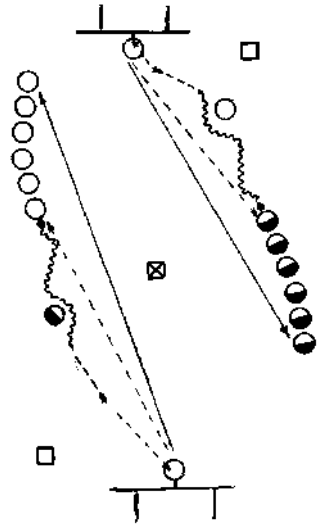
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды строятся в колонну по одному в 5—6 м от баскетбольного щита. По сигналу преподавателя первый игрок ведет к щиту, останавливается в 3—4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передает его следующему в колонне игроку. Варианты эстафеты: ➢ после ведения сделать два шага, затем выполнить бросок с места или в прыжке. Правила: игра начинается только по сигналу преподавателя. Команда-победительница определяется по двум показателям: ➢ умению каждого играющего уверенно вести мяч; ➢ количеству заброшенных в кольцо мячей	Если две команды играют у одного щита, то игру должны начинать срезу двое учащихся

ЗАЩИТНИК, ОВЛАДЕЙ МЯЧОМ

Задачи: обучение тактике защитных действий; развитие ловкости, точности, быстроты реакции в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

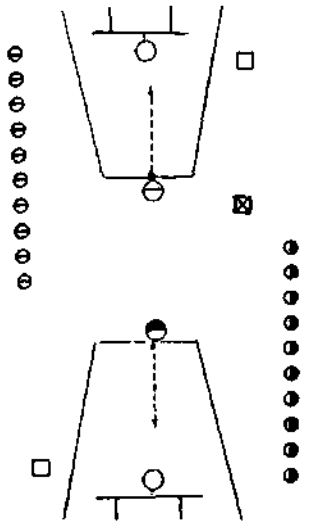
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Нападающие поочередно ведут мяч защитники, находясь в 1 м от них, продвигаются спиной вперед на их пути, стараясь не пропустить нападающего вперед. Выбрав удобный моменту, защитники пытаются остановить нападающего и овладеть мячом. Затем команды меняются ролями. Варианты игры: ➢ то же, но после прохода выполнить бросок мяча с отскоком от щита; ➢ то же, но с броском мяча в кольцо не более одного раза <u>Правила</u>: после прохода первый участник передает мяч следующему. За неправильную атаку с защитника снимаются очки, а за проход и попадание в кольцо мяча нападающему начисляются очки. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок в нападении и защите	Передвижение игроков должно проходить в умазанном направлении

БРОСАЙ ТОЧНЕЕ

Задача: закрепление техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: спортивный зал, площадка.

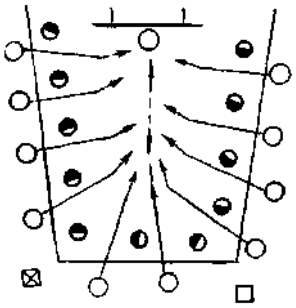
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки каждой команды поочередно производят по одному штрафному броску. Варианты игры: ➢ после попадания участник ловит мяч и повторяет бросок с того места, где поймал мяч, принося команде дополнительное очко; ➢ повторные броски производят из-за штрафной линии <u>Правила</u>: за каждое попадание игрок получает очко. Побеждает команда, набравшая за определенное время наибольшее количество очков	Количество команд должно соответствовать числу щитов на площадке

УДЕРЖИ НАПАДАЮЩЕГО

Задачи: совершенствование техники передвижений; обучение тактике действий в игровых условиях.

Инвентарь; нет.

Место: спортивный зал, площадка.

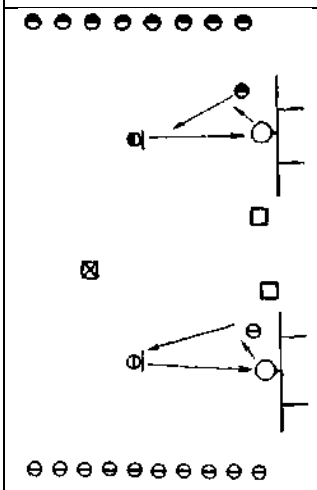
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Одна команда (защитников) располагается внутри штрафной площадки, а другая (нападающий)— за штрафной линией. Нападающий свободно передвигается вокруг штрафной площадки. Его задача — быстрее пройти к щиту, выполнив технические элементы: Остановку в два шага, вышагивание, финты туловищем. Защитник, опекающий его, старается сохранить положение между нападающими и корзиной <u>Правила:</u> игру начинать только по сигналу преподавателя. Защитник должен сохранять положение между нападающим и корзиной. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок	Необходимо следить, чтобы при контактах нападающего и защитника не допускалось грубое давление как с одной так и с другой стороны (толчки, удары и т. д.)

ДВА БРОСКА

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место; спортивный зал, площадка.

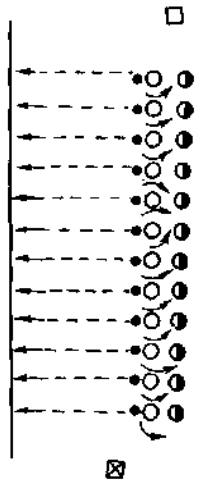
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Соревнования проводятся между командами. Каждый игрок команды выполняет по два штрафных броска, затем через определенное время команды меняются местами (щитами) Правила: для ускорения выполнения задания капитаны, стоящие под щитами, корректируют броски игроков. Побеждает команда, у которой большее количество попаданий на всех щита	Необходимо следить за точностью выполнения игроками бросков мяча, чтобы в дальнейшем исправлять их ошибки

ОТНИМИ МЯЧ ПОСЛЕ ПОВОРОТА

Задачи: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты при вырывании, выбивании мяча; воспитание ловкости, координации движений в игровых условия);.

Инвентарь: мяч.

Место; спортивный зал, площадка.

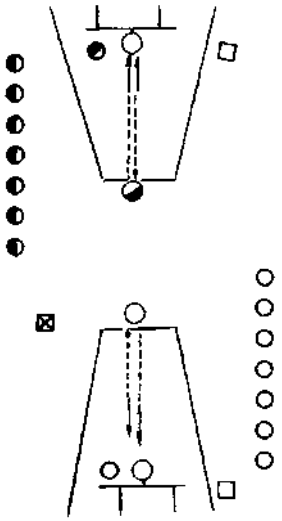
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки команд располагаются в паре лицом к стене. Впереди стоящий— нападающий, позади — защитник. Нападающий выполняет передач/ в стену, ловит мяч и затем выполняет поворот. Защитник в момент поворота должен попытаться захватить мяч и вырвать его. После того как отнят мяч, игроки меняются местами <u>Правила:</u> игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Побеждает команда, защитники которой за определенное время захватили большее количество мечей	Расстояние от стены до игроков— 1,5—1 м. Для облегчения задачи защитника направление поворота вначале можно оговорить, а затем выбирать произвольно

БЕЗ ПРОМАХА

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами

Место: спортивный зал, площадка.

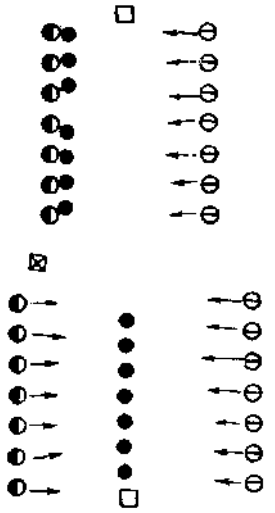
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки каждой команды выполняют по одному штрафному броску. Если мяч попадает в кольцо, игроку разрешается повторить бросок, и это условие сохраняется до первого промаха Правила: если первая попытка неудачна, штрафной бросок не повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков (попаданий)	Итог должен подводиться как командный (наибольшее количество заброшенных командой мячей), так и личный (наибольшее количество попаданий подряд одним игроком}

ВЫРВИ МЯЧ

Задача: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты и нападения при вырывании в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

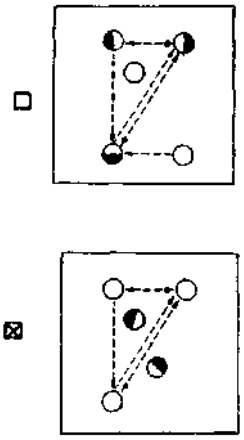
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды располагаются в шеренгах лицом друг к Другу не расстоянии 2—2,5 м, Игроки одной шеренги удерживают в руках мяч, при этом не прижимая его ч груди. По сигналу преподавателя нападающие стараются в течение 3—5 с вырвать мяч, в то время как обладатели мяча пытаются его укрыть корпусом, совершая вышагивание в различных направлениях. Вариант игры: ➢ мяч находится на полу, а игроки стоят напротив. По свистку они стремятся овладеть мячом и укрыть его корпусом <u>Правила:</u> команда, сумевшая овладеть большим количеством мячей, становится победителем	Игру можно продолжить в виде соревнования отдельно между победителями и побежденными

ПЕРЕХВАТИ МЯЧ

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

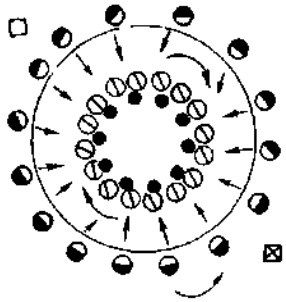
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды делятся на пятерки: Три игрока передают мяч друг другу, а два — отнимают его у соперника. Схема игры, которая ведется на четверти баскетбольной площадки, дана на рисунке Правила: игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, получает очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата, получает штрафное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехвате за вылетом штрафных очков)	Преподаватель должен следить за те», чтобы перехваты выполнялись правильно, без нарушения правил

УКРОЙ МЯЧ ОТ ВЫБИВАНИЯ

Задача: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты (вырывание, выбивание мяча) в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

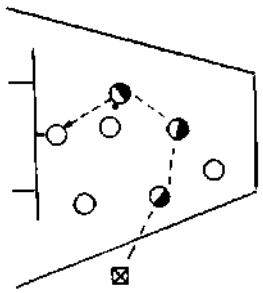
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды передвигаются приставными шагами по кругу в противоположных направлениях. По свистку или определенному сигналу игроки атакующей команды делают выпад впереди стоящей ногой и разноименной руной, имитируя выбивание мяча у соперника. Игроки другой команды (защищающиеся) в это время делают выпад в противоположную сторону, пытаясь увернуться. Затем команды выполняют эти движения с мячом <u>Правила</u>: побеждает команда, сумевшая большее количество раз выбить или вырвать мяч	При имитации приемов без мяча выполняются движения рукой снизу ладонью вверх, пальцы сжаты. При вырывании и выбивании мяча нельзя касаться рук и туловища соперника

БОРЬБА ЗА МЯЧ 3х3

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

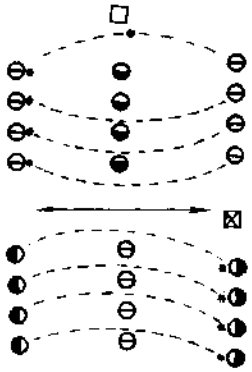
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды делятся не тройки: нападающих и защитников. Возле каждого щита ведется игра: трое игроков одной команды стараются бросить мяч в кольцо, а трое из другой пытаются помешать им, т. е. перехватить мяч и не дать бросить его по кольцу Правила: игрок, по вине которого потерян мяч, становится за лицевую линию и производит вбрасывание мяча. В ходе игры защитники меняются ролями с нападающими. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей за определенное время	Бросок по кольцу при перехвате мяча можно начинать, только выйдя за пределы штрафной площадки

ПЕРЕДАЧИ В ПАРАХ С ПЕРЕХВАТОМ МЯЧА

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; воспитание коллективных взаимодействий в игровой обстановке.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

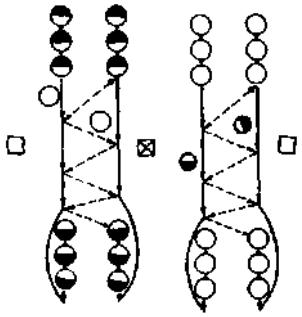
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Участники команды образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч <u>Правила:</u> через определенное время команды проводят перестановку игроков. Побеждает команда, игроки которой большее количество раз сумели перехватить мяч	Число защитников и нападающих можно увеличивать по мере освоения передач и перехватов

БОРЬБА ЗА МЯЧ 2х2

Задачи: освоение простейших тактических взаимодействий; совершенствование передач мяча при встречном движении.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Применяя разученные передачи, два игрока одной команды передают мяч, а два защитника из другой стараются перехватить его, соблюдая при этом правила игры. Варианты игры: ➢ проход в одну или другую сторону заканчивается ударом и ловлей мяча от стены или щита; ➢ передвижение с проходом к щиту с броском по кольцу, атаку при перехвате можно начинать только после выхода из зоны штрафной площадки <u>Правила</u>: игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Смена игроков происходит при перехвате мячей или при завершении прохода пары. Побеждает команда, игроки которой сумели большее количество раз перехватить мяч	Игру одновременно можно проводить в разных местах площадки, в зависимости от количества имеющихся щитов

4.3 ФУТБОЛ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

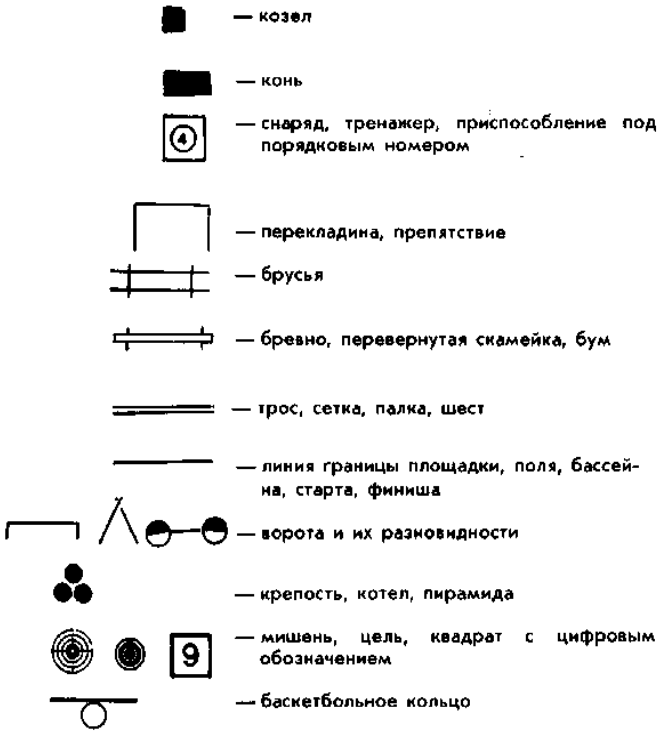
ФУТБОЛ

Совершенствование техники игры в футбол с помощью соревновательно-игрового метода необходимо проводить в определенной последовательности: приемы и удары по мячу, остановки, ведения, выбрасывания, овладения мячом, и, наконец, тактические действия в нападении и защите.

Удары можно отрабатывать как в игровых эстафетах, так и в подвижных играх. Удары разделяют на удары подъемом — внутренней, средней и внешней частью; стопой — внутренней и внешней сторонами; носком и пяткой. Ведение по прямой и с обводкой предметов внутренней и внешней частью подъема хорошо осваивается в эстафетах (простых или комбинированных). Отбор или передача мяча, перехват мяча, обманные движения, финты ногами, туловищем, головой могут с успехом отрабатываться в игровых условиях при групповых и командных действиях.

Основной задачей совершенствования тактики является умение творчески применить в игре в зависимости от обстановки индивидуальные, групповые, командные атакующие и оборонительные действия. Успех освоения тактических действий зависит не только от овладения техникой игры, но и от закрепления ее в соревновательно-игровой обстановке. Это относится к умению выбрать позицию, осуществить своевременную передачу и получение мяча. Вначале учащиеся соревнуются без сопротивления со стороны соперника, а по мере освоения техники переходят к вариантам, где соперник начинает оказывать пассивное, а затем и активное сопротивление. При закреплении тактики групповых действий применяются соревновательные упражнения, где взаимодействуют два и более партнеров посредством передачи мяча в движении без смены и со сменой места, а также участники должны выбрать позиции для осуществления намеченной комбинации.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

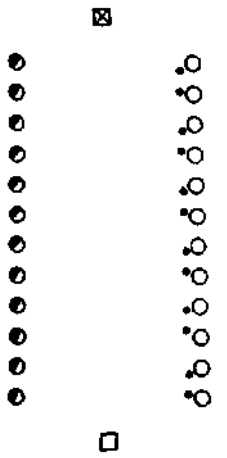


КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИИ

Задача: совершенствование навыка выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части занятий в соревновательных условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивная площадка, зал.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Участники команд соревнуются на время в выполнении следующих упражнений: 1. 20 приседаний с мячом; 2. 16 наклонов туловища назад с поочередным отведением мяча и ноги назад; 3. 20 восьмерок мяча между ногами из положения согнувшись; 4. 20 перекатываний вправо-влево мяча под ногами из положения сидя; 5. 10 вращений мяча вокруг туловища и поочередно поднимаемой правой (левой) ноги из положения стоя; 6. 16 отведений мяча вверх-назад за голову лежа на животе; 7. 20 подбрасываний и ловли мяча с одновременным сгибанием правой (левой) ноги в колене и отведением ее в сторону из положения стоя;	Расположение команд может быть фронтальным или в кругах. Под счет очков каждый участник ведет самостоятельно, в спорных случаях осуществляется повторное выполнение упражнений

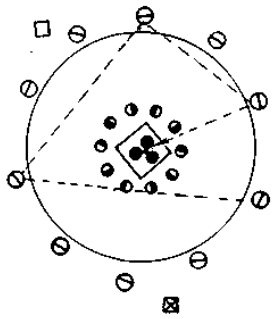
	8. жонглирование с мячом в течение 30с без потерь мяча Правила: каждое упражнение игроки начинают выполнять по сигналу преподавателя. Команда, раньше выполнившая упражнение, получает одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	

ОБОРОНА КРЕПОСТИ

Задачи: закрепление техники действий защиты в соревновательных условиях.

Инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические палки и веревка или булавы.

Место: спортивный зал площадка.

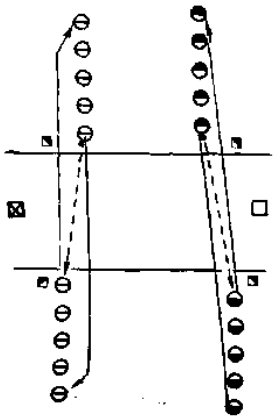
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды располагаются по кругу. Снаружи – нападающие, внутри – защитники, в центре – «крепость». Нападающие пе5редают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по «крепости». Игроки защищающие «крепость», должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой. Варианты: ➢ Можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы «крепости». <u>Правила:</u> за линию круга нападающей команде выходить и наступать нельзя. Можно только производить подбор мяча внутри круга. Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость».	«Крепостью» может быть треножник из трех гимнастических палок, связанных вверху веревкой, или 3 – 5 булав, конусов и других предметов.

ПЕРЕБЕЖКИ

Задачи: совершенствование умения занять выгодную позицию для приема и удара по мячу в игровой ситуации.

Инвентарь: футбольные мячи, флажки, стойки.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

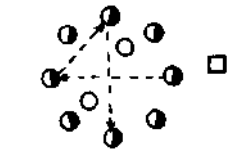
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 5 – 8 метров. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и так далее. Правила: игра заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполнят перебежки. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.	Для усложнения задания можно ввести изменения, например, перебежки выполняют те номера, которые называет преподаватель.

ОБМАННЫЙ МЯЧ

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, подвижности в игровых условиях; совершенствование навыков игры вратаря.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

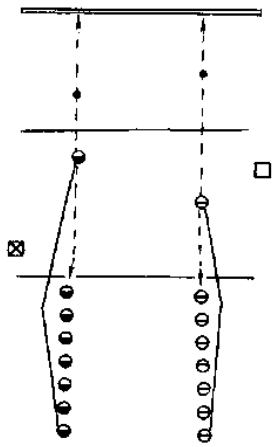
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2 – 3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться. Варианты: ➢ Игра ведется в маленьком кругу с ограниченным числом игроков. ➢ Мяч разрешается пасовать только ногами. <u>Правила:</u> игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко. Игра длится определенное время. Побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч.	В зависимости от количества занимающихся можно образовать несколько кругов (команд).

ЭСТАФЕТА У СТЕНКИ

Задачи: совершенствование техники удара по мячу; развитие меткости, точности и координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал.

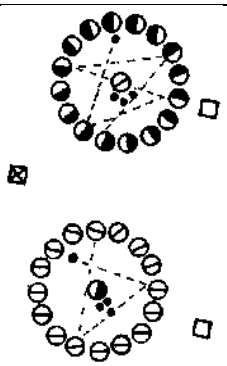
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки команд строятся в колоннах лицом к стенке. Команды соревнуются в передаче мяча. По сигналу преподавателя первый игрок выполняет удар с 8 – 10 метров в стенку, стараясь направить мяч, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу. Для того чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки. <u>Правила:</u> побеждает команда, сумевшая раньше закончить эстафету по передачи мяча с отскоком от стенки.	По мере освоения задания расстояние до стенки можно уменьшить до 5 метров.

ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие точности, ловкости, координации движений.

Инвентарь: футбольные мячи, гимнастический обруч.

Место: спортивная площадка.

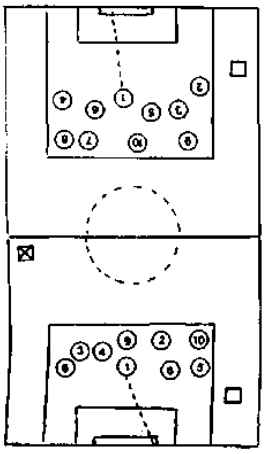
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	В игре участвуют 8 –16 учащихся. Назначается водящий из команды соперника, который становится возле укрепления. Остальные играющие равномерно распределяются по кругу. По сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удобный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление». <u>Правила:</u> выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты. В конце игры определяется победитель – водящий который дольше всех защищал свое укрепление. Побеждает команда, сумевшая быстрее либо большее число раз поразить укрепление.	В центре круга можно устанавливать мячи или другие предметы. Время игры заранее оговаривается преподавателем и контролируется им по секундомеру. По мере освоения задания можно увеличивать как диаметр круга, так и количество предметов.

С ЛЮБОЙ ТОЧКИ

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие меткости, ловкости.

Инвентарь: футбольные мячи, ворота.

Место: спортивная площадка.

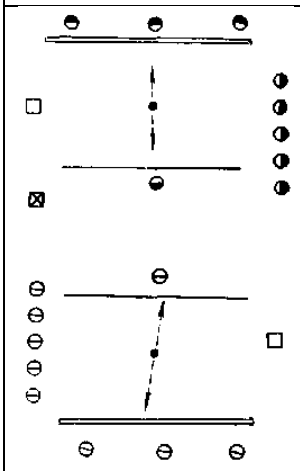
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	В игре участвуют 10 – 12 человек от каждой команды. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои имена. Игрок 1, начиная игру, с любой точки выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 также был точен, то и игрок 3 выполняет свой удар с того же места, и так до тех пор, пока команды не произведут удары по воротам. Затем выбирается более сложное положение для удара. <u>Правила:</u> в случае, если игрок пробил мимо ворот, он не получает ни одного очка. Удар по воротам производит следующий игрок с любой точки площадки. Побеждает команда у которой больше попаданий в ворота. В случае равного результата назначаются дополнительные удары.	По мере освоения учащимися простых ударов необходимо переходить к более сложным и, кроме того, можно ввести вратаря.

УДАР ЗА УДАРОМ

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие координации движений.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	В игре одновременно участвуют 4 – 8 человек. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стенку так, чтобы мяч, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем, не дав мячу остановиться, этот же игрок повторяет удар. <u>Правила:</u> игрок выполняет удары до тех пор, пока не допустит одну из перечисленных ниже ошибок: 1) Мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией; 2) Удар выполнен по остановившемуся мячу; 3) Мяч пролетел мимо стенки. Допустив ошибку, игрок уступает место следующему. За каждый удар в стенку – 1 очко. Игра продолжается до определенного счета, пока игроки не наберут данное количество	Контрольная линия должна находиться на расстоянии 6 – 8 метров от стенки.

	очков.	

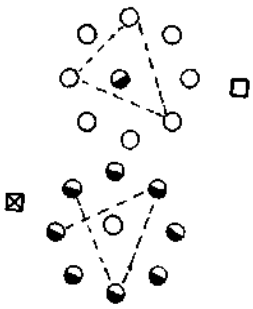
МЯЧ В КРУГЕ

Задачи: совершенствование навыка остановки и удара ногой по мячу; овладение умением скрывать направление паса; развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания

	Водящий, ударяя ногой по мячу, стремиться выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут перебрасывать друг другу. Если водящему удается выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим, играющие немного передвигаются вправо. <u>Правила:</u> мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел выше коленей играющих. Задерживать мяч руками не разрешается. Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков.	Если в игре принимают участие более 25 человек, то можно организовать несколько кругов.

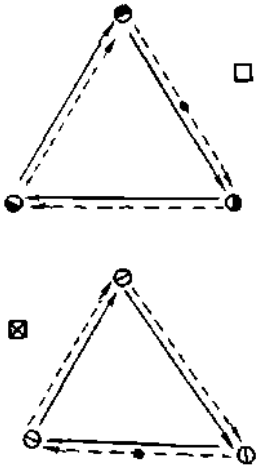
ТРЕУГОЛЬНИКИ

Задачи: закрепление техники передач в движении; воспитание ловкости, меткости, маневренности в соревновательных условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания

	Команды разделяются на тройки и образуют треугольник со сторонами в 7 – 8 шагов. Один из игроков в тройке делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на место третьего игрока и так далее. <u>Правила:</u> передвижение можно начинать только по сигналу. Игроки меняют направление движения по указанию преподавателя. Побеждает команда, у которой тройки выполнили намеченное задание, не совершив ошибок.	Для судейства следует привлекать свободных учащихся. Передачу можно отрабатывать различными способами.

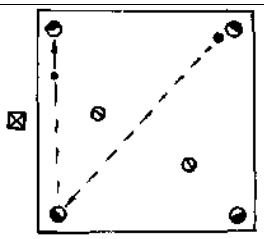
КВАДРАТ

Задачи: совершенствование быстроты двигательной реакции при игре четырех против двух.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания

	Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина его сторон зависит от имеющихся условий (12 – 16 метров). Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его. Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается до указанного времени. <u>Правила:</u> если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.	Когда игра освоена, ее можно проводить с передвижением игроков по периметру вправо и влево. Правила игры остаются прежними. Передавая мяч, игроки могут применять все способы передач, финтов, освоенных ранее.

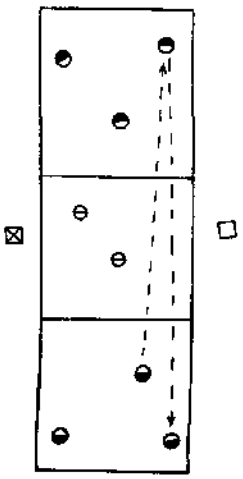
ЧЕРЕЗ КВАДРАТ

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, координации движений.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания

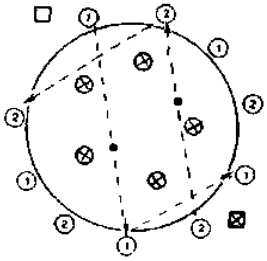
	На площадке размечают три квадрата (5×5 метров), примыкающих друг к другу. В средний квадрат выходят двое водящих, а в крайние – по три игрока. Одной из троек дается мяч, который игроки передают в квадрате друг другу и посылают через средний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку либо вдвоем, стараются перехватить мяч (забегая для этой цели и в крайние квадраты). <u>Правила:</u> игрокам, владеющим мячом, запрещается выходить за пределы своих квадратов. Игрок, у которого отобрали мяч, а также допустивший техническую ошибку (отпустил мяч за пределы квадрата или коснулся его рукой) получает штрафное очко. Победителем считается игрок, который точнее владеет мячом и имеет меньшее количество штрафных очков. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и выполнившая больше передач за отведенное время.	Игра длиться 5 – 8 минут. Игроки должны не только точно, но и быстро передавать мяч друг другу. По истечении указанного времени игроки меняются ролями.

БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ

Задачи: развитие внимательности, координации движений, ловкости, точности в условиях приближенных к игровым.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

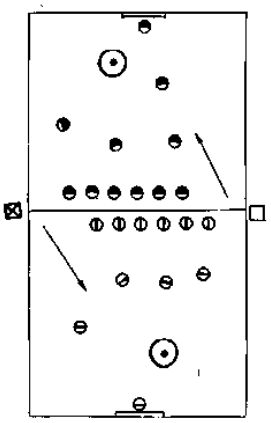
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки (четное количество) становятся в круг. Рассчитавшись на первый – второй, они разделяются на две команды и получают два мяча. По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки не перехватили его. Правила: мяч следует перебрасывать только в одном направлении. Пас партнеру можно отдавать только ногами. За каждый перехват мяча или не точный пас команде начисляются штрафные очки. Побеждает команда, у которой меньшее количество раз перехватили мяч.	В зависимости от числа участников можно образовывать несколько кругов и проводить игру по круговой системе.

ФУТБОЛЬНЫЕ САЛКИ

Задачи: развитие скоростно–силовой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: футбольное поле, спортивный зал, площадка.

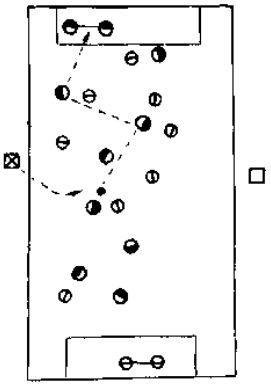
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	На каждой стороне поля в 11 метрах от ворот чертят круг диаметром 2 метра. В каждый круг кладут по мячу. Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают 6 нападающих, задача которых – не дать себя осалить защитникам, которые пытаются догнать их и коснуться рукой. Нападающие стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и ударить по воротам. Если гол забит (добивать отскочивший мяч нельзя), то вратарь отдает мяч снова в круг нападающему, который ставит мяч на место, убегает за среднюю линию и оттуда заново разворачивает атаку. <u>Правила:</u> осаленный нападающий штрафуется. Он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, откуда начинать новую атаку. Игра продолжается 5 – 10 минут. За забитый гол игрок получает 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему зачисляется одно очко. Защитник за каждого осаленного нападающего получает 3 очка. Побеждает команда набравшая большее количество очков.	В ходе игры, спасаясь от преследования, нападающий может вернуться в свой «дом», то есть за среднюю линию.

ПОДВИЖНЫЕ ВОРОТА

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле или гандбольная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Играют две команды по 6 – 10 человек. Команды выделяют по два водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это – «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота». <u>Правила:</u> если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах штрафной площадки находиться не разрешается. Побеждает команда, сумевшая забить большее количество голов за указанное время.	Во время игры водящих можно заменить любыми игроками команды, чтобы все игроки побывали в роли водящих.

4.4 ГИМНАСТИКА. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

В физическом воспитании обучающихся гимнастика занимает одно из ведущих мест, так как с помощью гимнастических упражнений успешно решаются задачи общей и специальной физической подготовки практически по всем учебным программам.

Примерный перечень гимнастических упражнений приведен ниже.

1. Строевые и порядковые упражнения, перестроения и различные виды маршировки.
2. Общеразвивающие упражнения, выполняемые без предметов и с предметами, а также на гимнастической скамейке и стенке.
3. Комплексы утренней, производственной, художественной, ритмической, а также атлетической гимнастики, выполняемые без предметов и с предметами (палками, обручами, лентами, набивными мячами, гантелями, гирями, эспандерами, эластичными резиновыми бинтами и т. д),
4. Упражнения на гимнастических снарядах, таких как перекладина, брусья, конь, козел, бревно.
5. Упражнения на тренажерах и приспособлениях, применяемых в индивидуальной подготовке.
6. Непосредственно прикладные упражнения: бег в комбинации с прыжками, лазанием, переноской груза, партнера, упражнения в равновесии и др.
7. Упражнения на специализированных полосах препятствий, включающие: лестницы, канаты, шесты, рукоходы, бумы, скамейки, лабиринты и т. д.

Соревновательно-игровой метод в гимнастике, к сожалению, не получил широкого распространения из-за того, что его по традиции считают методом в основном игровых видов спорта. Однако играть или соревноваться в гимнастике можно так же успешно, как и в игровых видах физической подготовки. Суть метода — прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победу или возможно более высокое достижение как отдельных учащихся, так и команд. Так, чтобы повысить заинтересованность у занимающихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, можно выполнять их в соревновательно-игровой обстановке. Разделив группу на отдельные команды, преподаватель может проводить соревнования за лучшее выполнение этих упражнений, а занимающиеся при этом могут давать оценку друг другу. Соревнование может проходить в параллельных колоннах или шеренгах как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определят победителя игры или соревнования.

Чтобы повысить внимание, в начале занятия можно провести игру, где участники должны выполнять строевые команды преподавателя, когда в начале команды присутствует слово «группа» или какой-либо предварительно подаваемый жест, например, поднятие руки вверх. При выполнении общеразвивающих упражнений команды могут соревноваться на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени как на месте, так и в движении. Например, кто раньше

выполнит десять наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т. д. Соревноваться могут отдельные пары студентов или группы в полном составе. Общеразвивающие упражнения могут быть включены в эстафеты. Например, после передвижения на одной, двух ногах через определенное количество шагов ученики должны выполнять какие-либо упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему занимающемуся.

При выполнении любых комплексов команды соревнуются как за качество выполнения, так и за синхронность. Если позволяет место, то команды могут соревноваться одновременно, а оценивать их могут сами занимающиеся, привлеченные к судейству. При выполнении упражнений на снарядах в соревнование можно и нужно включать как выполнение самого упражнения, так и подход и отход от снаряда.

В заключительной части занятия помимо подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.

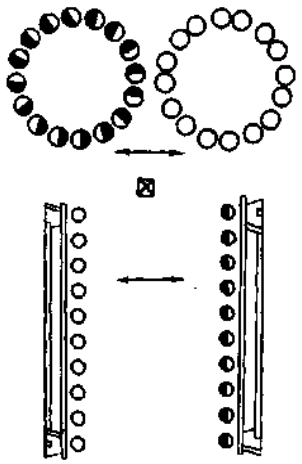
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

СМЕНА МЕСТ

Задачи: формирование навыка быстрого и четкого построения; воспитание внимательности, активности, дисциплинированности.

Инвентарь: любой набор: от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.).

Место: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

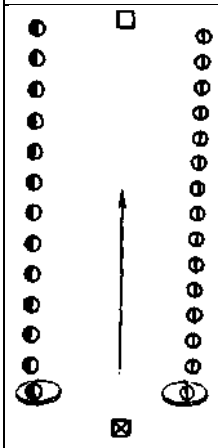
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Во время выполнения любых гимнастических упражнений, при любом построении по указанному сигналу учащиеся меняются местами и принимают стойку «смирно». Например, можно выполнять упражнения стоя в кругах, на гимнастических скамейках с предметами и т. д. Правила: При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами. При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными. За каждую выигранную смену команда получает одно очко. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков	Следует оценивать не только быстроту смены, но и качество выполнения упражнений

ОБРУЧ НА СЕБЯ

Задачи: формирование чувства ритма; развитие быстроты, ловкости, точности движений.

Инвентарь: гимнастические обручи

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

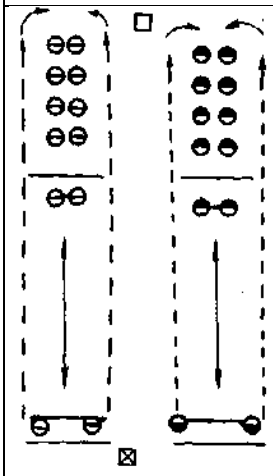
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. Интервал между игроками - 1-1,5 м. Правофланговые каждой из шеренг надевают на себя обруч. По сигналу преподавателя они быстро прокручивают обруч и передают его стоящему рядом партнеру, который надевает обруч на себя сверху вниз (или наоборот) и передает следующему участнику. Вариант игры; команды выстраиваются в два круга. Передача нескольких обручей идет по кругу. Обручи возвращаются к головным игрокам, которые их надевают на себя. <u>Правила:</u> Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.	Окончанием игры можно считать момент, когда последний в шеренге игрок надел обруч.

ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Задачи: совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой; развитие прыгучести, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

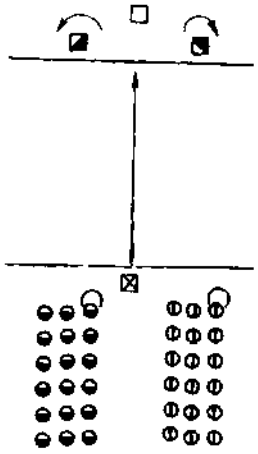
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды строятся как для встречной эстафеты — на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку. По сигналу пары бегут навстречу друг другу: одна — взявшись за палку, а другая — за руки. При встрече игроки с палкой опускают ее как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается Правила: Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание	Быстрота выполнения эстафеты зависит от слаженности действий игроков, держащих палку, и умения принимать ее очередными игроками.

ДРУЖНЫЕ ТРОЙКИ

Задачи: развитие групповых взаимодействий; закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем; совершенствование ловкости, координации движений.

Инвентарь: гимнастические обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

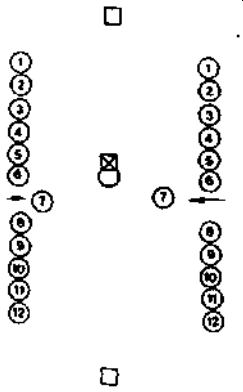
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки разбиваются на тройки (4—6) и выстраиваются перед общей стартовой линией. Перед каждой тройкой на расстоянии 8—10 м обозначается поворотный пункт. По команде преподавателя игроки, возглавляющие тройки, надевают на себя обруч, бегут до поворотного пункта, обегают его и возвращаются назад. В обруч пролезает очередной участник тройки, и теперь игроки вдвоем проделывают то же задание. Затем они возвращаются за третьим участником <u>Правила:</u> Тройка игроков, в полном составе первой вернувшаяся на исходную позицию, получает очко. Команда, набравшая в сумме наибольшее количество очков, объявляется победительницей.	Когда игра, начатая первым игроком, закончилась, то ее могут повторить уже вторые номера, затем — третьи и т. д.

УДЕРЖИ ОБРУЧ

Задачи: формирование навыка обращения с гимнастическим обручем; развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости.

Инвентарь: гимнастический обруч.

Место: гимнастический зал, спортивная площадка, зал, рекреация.

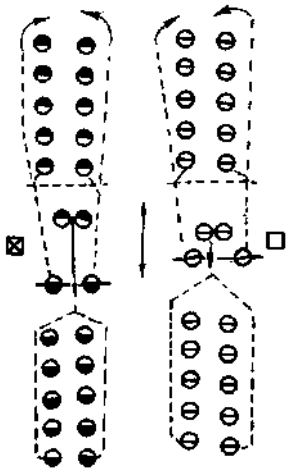
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Участники команд становятся в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Между шеренгами в круге находится водящий, который поддерживает одной рукой обруч, стоящий на полу вертикально. Водящий вращает обруч вокруг оси и называет номер. Участники под этим номером бегут к обручу и стараются быстрее схватить его. Затем называется другой номер Правила: Обруч нужно успеть схватить до того, пока он не упал на пол. Игрок, первым взявшийся за обруч, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.	Начало вращения обруча должно совпадать с вызовом номеров.

ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыка выполнения прыжков через гимнастическую палку; совершенствование прыгучести, ловкости и координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды строятся в колонну по два. Каждая команда, разделившись пополам, становится лицом друг к другу на определенном расстоянии. По сигналу преподавателя первые пэры бегут навстречу Друг другу. Одна пара держит гимнастическую палку, а другая должна перепрыгнуть через эту палку. Затем игроки передают палку первым номерам противоположной колонны, а сами бегут в конец колонны Правила: игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.	В ходе эстафеты те пары, которые стояли в конце, снова оказываются первыми и перебегают на ту сторону площадки, где они стояли в начале. Однако роли игроков меняются: те, кто раньше был с гимнастической палкой, должны перепрыгивать через нее.

4.5 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании. Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого — повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

При использовании соревновательно-игрового метода необходимо соблюдать следующие правила:

-повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;

-обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре;

-разумно сочетать соревновательно-игровой метод с другими методами физической подготовки;

-проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня;

-поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;

-регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

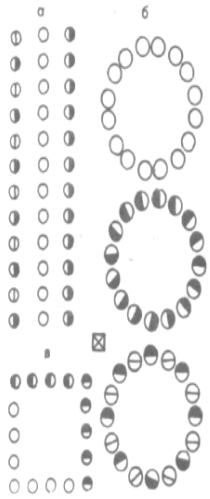
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

БЫСТРО ПО МЕСТАМ

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

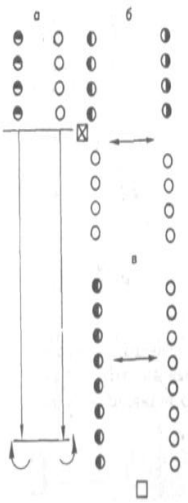
Место проведения: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте. Варианты построения: ➢ в общей шеренге или отдельных шеренгах; ➢ в общем круге или отдельных кругах; ➢ в отдельных колонах в виде квадрата. Правила: команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.	Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. При недостаточной площади построения команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.
Инвентарь: флажки, набивные мячи.

Место проведения: спортивный зал (дистанция 10-20м), площадка.

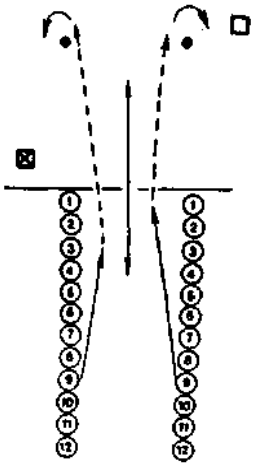
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команда соревнуется в эстафетном беге. Варианты игры: ➢ участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает бег другой; ➢ участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии построения, и возвращаются на свои места; ➢ две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. При каждой перебежке участники меняются местами. <u>Правила</u>: игроки команд стартуют раздельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.	Четко разъяснить участникам правила игры. Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, то конечная позиция служит исходной для следующего старта. Возможны варианты исходного и финишного положения игроков, способов передвижения.

ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация (дистанция 10-20 м).

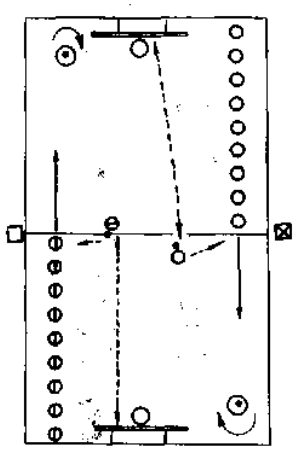
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места. Варианты задания: ➢ различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; ➢ различные способы передвижения; выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через ''ворота'', перенос мячей, броски в цель. <u>Правила:</u> участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2-победителю и 1-побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.	Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков. Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.

КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА

Задача: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конусы.

Место: специализированная баскетбольная площадка или спортивный зал.

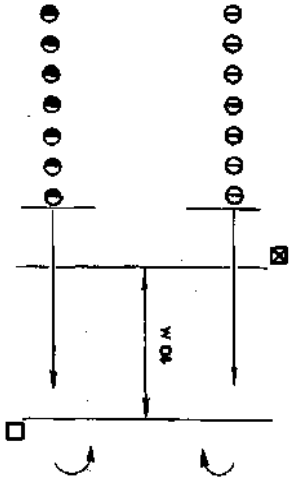
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны. <u>Правила:</u> бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, только после этого следует передать его в колонну очередному участнику. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.	Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

СОРЕВНОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Задача: формирование навыка выполнения ускорения в различных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: беговая дорожка, специализированная площадка, спортивный зал, рекреация.

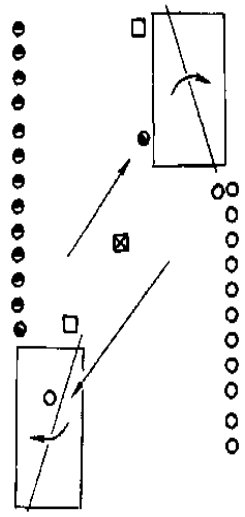
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Участники команд выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге, с ускорением на отрезках различной длины. Варианты бега: ➢ ускорение на определенном отрезке дистанции (например 10 м); ➢ ускорение после неожиданно поданного сигнала; ➢ два ускорения (при беге до отметки и обратно); ➢ ускорение при вхождении в поворот; ➢ ускорение при погоне за партнером, находящимся впереди на два метра. Правила: по первому сигналу участники должны начинать бег, по второму - ускорение до указанному месту. Победитель забега приносит команде два очка. Побеждает команда набравшая большее количество очков.	При проведении бега в зале или на ограниченной площадке нельзя выполнять ускорение до касания стен воизбежании травм. К подсчету очков можно привлекать освобожденных участников, а так же игроков команд.

СОРЕВНОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ

Задача: Формирование и закрепление навыка и выполнение элементов прыжка в высоту и прыжка в целом.

Инвентарь: Резиновый шнур, бинт, прыжковая яма, маты, баскетбольный щит (или подвешенные предметы), измеритель с указанием высоты.

Место: прыжковый сектор, специализированная площадка, спортивный зал.

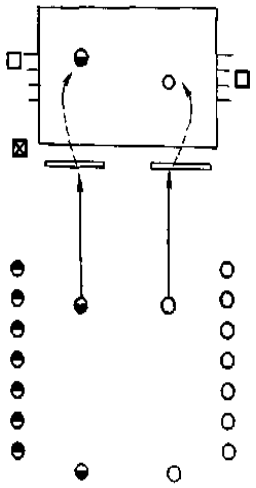
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды выстраиваются в колонны и соревнуются в выполнении следующих прыжков: ➢ в зонах с касанием резинового шнура головой либо ногой, с постепенным поднятием увеличения (высоты); ➢ в вдоль стены (под баскетбольным щитом) с доставанием подмешанного мяча, либо дифференцированного указателя высоты головой или ногой; ➢ из зоны отталкивания в зону приземления различным способом; ➢ в обозначенное окно (мат и обруч на нем); ➢ через несколько препятствий (от 3 до 6 разных конфигураций). <u>Правила</u>: По сигналу преподавателя участники должны одновременно или поочередно выполнять прыжки. За правильное выполнение одно очко. Пары могут комплектоваться как по договоренности, так и по порядковым номерам. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.	При разбеге участники должны соблюдать установленную очередность. При объявлении счете преподаватель может делать замечания по технике выполнения прыжков.

СОРЕВНОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

Задача: Формирование навыков выполнения прыжков в длину, с преодолением различных препятствий и без них.

Инвентарь: Резиновый шнур, флажки или самодельные конусы, набивные мячи.

Место: Легкоатлетический сектор, спортивный зал.

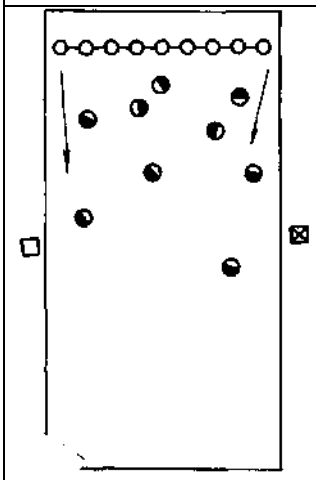
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков: ➢ через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур и т.д.); ➢ через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы); ➢ с контрольной линии на лучший результат. <u>Правила:</u> Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение одно очко.. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.	При проведении соревнований в спортивном зале в качества препятствия могут служить начерченные на полу линии.

ЦЕПОЧКА

Задачи: Развитие ловкости координация движения скоростной выносливости; воспитание чувств коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация, приспособленное помещении размером 15Х15 м.

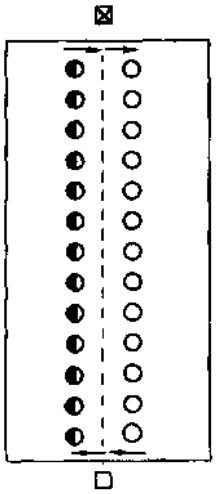
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	В игре принимают участие 6-20 человек, которые делятся на две команды: ловцов и убегающих. Ловцы берутся за руки образуя цепочку, и преследуют остальных игроков которые разбиваются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. Запятнанные игроки выбывают из игры. <u>Правила:</u> Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается пятнать нельзя. Побеждает команда сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.	По истечении, указанного время команды должны поменяться ролями.

ЧЕРНЫЕ И БЕЛЫЕ

Задача: Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: Предмет (например кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (темный, светлый).

Место: Спортивный зал, площадка, рекреация, поле размерами 10х20, 20х40 м.

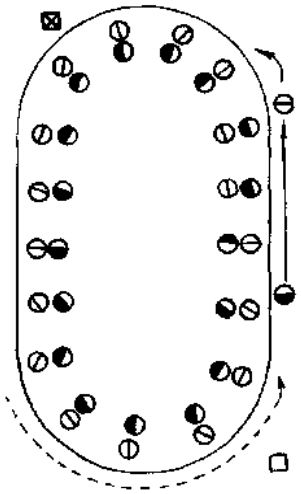
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	В игре участвуют две команды: черные и белые. Как только руководитель игры воскликнет «Черные!» или вброшенный в центр поля кружок упадет темной стороной в вверх, черные становятся преследуемыми и убегают. Белые ловцы преследуют черных, чтобы запятнать их в пределах поля. Про команде «белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами. Варианты игры: ➢ введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе; ➢ смена способов передвижения: прыжком на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади и т.д. <u>Правила</u>: после каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит одно очко. Побеждает команда запятнавшая больше участников во время игры.	В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояния между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Задача: Развитие ловкости, координации движений, внимательности скоростных качеств, совершенствования ориентироваться на местности.

Инвентарь: Не требуется.

Место: Спортивный зал, площадка рекреации.

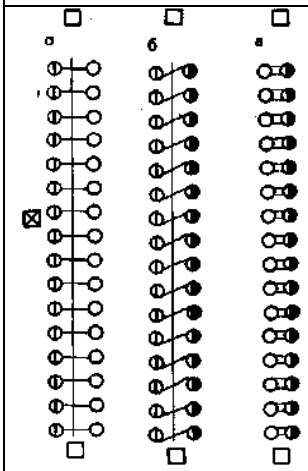
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между ними 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится третьим лишним и убегает от водящего. Если же водящему удается запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. <u>Правила</u>: убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.	Содержание игры можно изменить введением различных исходных положений из которых будут стартовать игроки.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Задачи: воспитание силовых качеств; развитие ловкости, координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: площадка, спортивный зал.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды соревнуются в выполнении следующих парных упражнений: ➢ и. п.: стоя, друг против друга. Каждый участник, подняв одну ногу, зацепляет партнера за голеностопный сустав и стремится его перетянуть за линию; ➢ и. п.: стоя, друг против друга, с поднятой вперед левой ногой. Левую руку партнеры кладут на правое плечо друг друга. Взявшись правой рукой за стопу левой ноги соперника, партнеры стремятся перетянуть друг друга за линию; ➢ и. п.: друг против друга стойка ноги врозь, левая впереди. Внешние края стоп соприкасаются. Правыми (левыми) руками партнеры толчками и не ударами пытаются вывести один другого из равновесия. <u>Правила</u>: единоборства должны начинаться и заканчиваться по свистку преподавателя. Во время выполнения упражнений разрешаются обманные движения. Участники на пальцах показывают, сколько раз они одержали победу. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.	Упражнения можно выполнять сначала одной, затем другой ногой; Стопу вытянутой вперед ноги можно обхватывать обеими руками; Через определенное время можно менять положение рук и ног; Во время схватки участникам нельзя опираться на колени

ГОЛОВА И ХВОСТ

Задача: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация

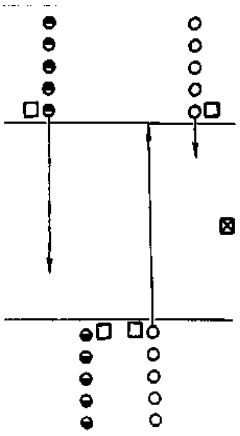
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Все участники игры (10-20чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок-это голова, а последний-хвост. По сигналу преподавателя голова старается догнать хвост. Через определенное время команды меняются местами. <u>Правила</u>: если голове удается за условленное время догнать хвост, то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет-то переходит только голова. Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.	Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только не разрывая цепь.

ВСТРЕЧНЫЕ СТАРТЫ

Задачи: закрепление техники старта и выполнения финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: не требуется.

Место: легкоатлетическая площадка.

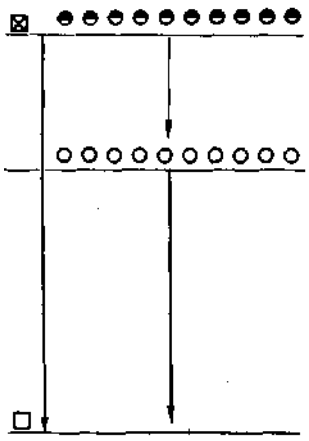
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам на две встречные колонны. Первые номера в колоннах принимают положение низкого старта и по сигналу преподавателя устремляются вперед. Как только они достигнут линии второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди ее принимает положение низкого старта для последующего бега. Правила: Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся на исходные позиции. За каждый фальстарт команды снимается 1 очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка	Между колоннами, с каждой стороны должен, находиться помощник судьи, который удерживает участников от фальстарта

СТАРТ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ СОПЕРНИКА

Задачи: развитие быстроты бега, умения правильно брать старт и выполнять финишный рывок

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

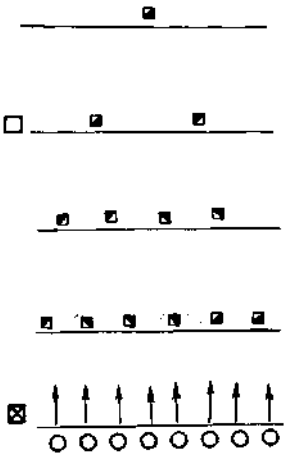
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади,— осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями. Вариант игры: ➢ игроки распределяются по четырем шеренгам; ➢ игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй — вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги — коснуться рукой бегущего впереди игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. При обратных перебежках команды меняются ролями. <u>Правила</u>: После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.	Все игроки могут принимать положение низкого либо высокого старта. По мере освоения участниками игры можно увеличивать как саму дистанцию, так и расстояние между шеренгами

СОБЕРИ ФЛАЖКИ

Задача: закрепление техники бега по дистанции с выполнением стартового положения.

Инвентарь: флажки.

Место: 400-метровая дорожка (футбольное поле).

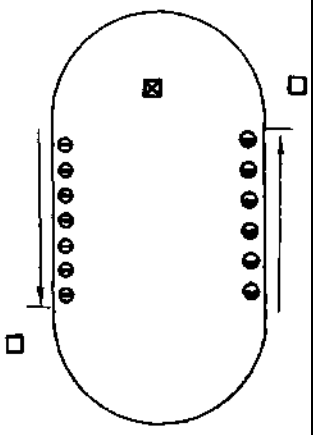
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	На старте — 8 участников. По сигналу они начинают бег, и каждый старается завладеть флажком на этапах. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших Правила: Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжать бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком	Необходимо расставить через каждые 10— 20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором — еще на два флажка меньше и т. д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1

КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

Задачи: закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умения передавать эстафету в игровой обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

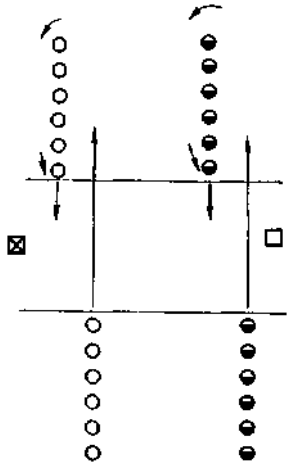
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают р. бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед. Варианты бега: ➢ из различных исходных положений; ➢ боком приставными шагами; ➢ спиной вперед, прыжками на обеих Правила: Нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожки. После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.	Вместо касания плеча можно передавать эстафету эстафетной палочкой. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны, отводит правую руку назад, готовясь принять эстафету

ВОКРУГ ВСТРЕЧНОЙ КОЛОННЫ

Задачи: закрепление навыка бега и умения передавать эстафету; развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: спортивная площадка.

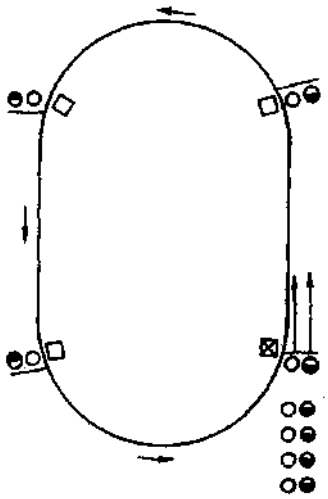
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки каждой команды распределяются на две встречные колонны. Первые игроки одной колонны принимают старт с эстафетными палочками в руках, бегут к противоположной половине своей команды и огибают ее. Подбежав к началу колонны, они передают эстафетную палочку головному игроку колонны, который обегает вокруг противостоящей колонны и, в свою очередь, передает эстафету игроку, стоящему впереди этой колонны, и т. д. <u>Правила</u>: Необходимо соблюдать все правила эстафетного бега. За нарушение правил назначается штрафное очко. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков.	Соревнование заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами на площадке (или в случае двойной пробежки снова окажутся на своих местах)

ЭСТАФЕТА ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по прямой и повороту и умения передавать эстафету.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: обычная (замкнутая) беговая дорожка или размеченная площадка.

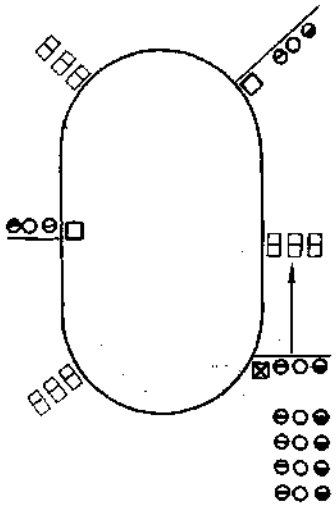
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Участники эстафетного бега выстраиваются на этапах. По сигналу преподавателя начинают бег до очередного этапа, где передают эстафету. Когда эстафета, обойдя полный круг, дойдет до первого этапа, участники перебегают на следующий этап, и так до тех пор, пока все не вернутся на свои исходные позиции <u>Правила</u>: От каждой команды стартует один бегун. Эстафетный бег проводится без остановки и продолжается столько кругов (или этапов), сколько бегунов одной команды стоит на беговой дорожке. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету	Для передачи эстафеты можно отметить зону и использовать эстафетную палочку. На стадионе этапы могут быть от 30 до 100 м, в зависимости от возраста и подготовленности учащихся

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИИ

Задача: развитие быстроты движения с преодолением препятствий при беге по прямой и повороту.

Инвентарь: барьеры, эстафетные палочки.

Место: специализированная спортплощадка или беговая дорожка на стадионе.

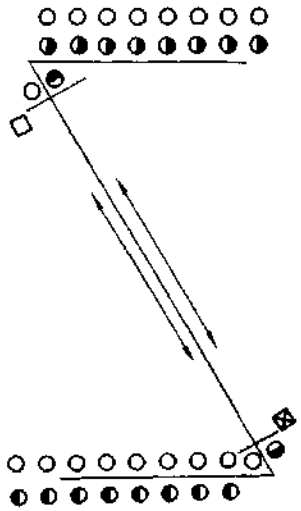
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Участники эстафетного забега занимают места на этапах и по сигналу стартует первый этап, который преодолевает препятствия и передает эстафетную палочку на очередном этапе, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы. Вариант: эстафета может продолжаться столько кругов, сколько этапов в забеге <u>Правила</u>: Победителю присуждается пять очков, за второе место — три и за третье место — одно очко. За каждое нарушение правил (фальстарт, забегание на чужую дорожку, создание помех сопернику) снимается одно очко	Барьеры могут быть заменены любыми предметами, а эстафету можно выполнять касанием руки или плеча участника

В ГОРКУ И С ГОРКИ

Задачи: воспитание общей выносливости; совершенствование техники бега на местности с преодолением препятствий.

Инвентарь: эстафетные
палочки.

Место: склон горки.

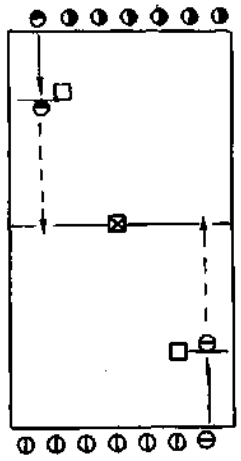
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Во встречной эстафете игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку,— спускаются вниз и т. д. В линейной эстафете бег в гору и под гору проводят по очереди представители каждой команды Правила: Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций (сделав пробежку вниз и вверх). Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету	В зависимости от крутизны горки устанавливается протяженность дистанции

ЧЕЛНОК

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

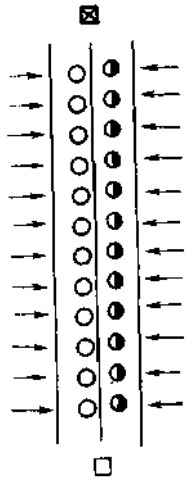
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды. Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии <u>Правила</u>: Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает	Линию приземления следует отмечать по пяткам. Техника прыжка может быть различной

ТОЛКАЧИ

Задача: закрепление навыков сохранения равновесия и выведения из него соперника на ограниченной площади.

Инвентарь: не требуется.

Место: узкая площадка, ограниченная линиями, или круги диаметром / м.

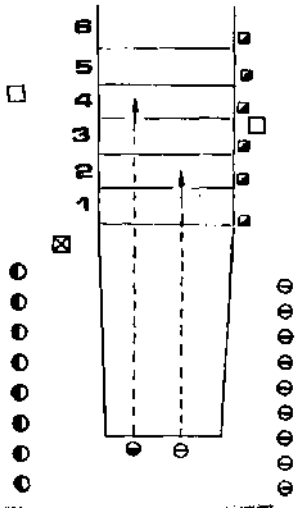
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	По сигналу «толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться или выйти за линию). Варианты расположения игроков: а) командное расположение в шеренгах, взявшись за руки или руки на плечах; б) по два участника в кругах Правила: Толкать разрешается в грудь или плечи. Нельзя производить удары. Побеждает участник, оставшийся в шеренгах или кругах и не потерявший равновесия. Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков	Девушки не должны принимать участия в игре

ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники толкания ядра в соревновательно-игровой обстановке.

Инвентарь: набивные мячи.

Место: спортивная площадка.

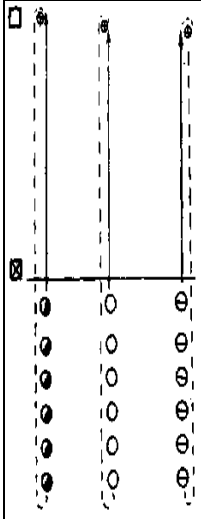
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Команды выстраиваются в шеренги, число игроков в которых должно соответствовать количеству набивных мячей. Игроки толкают набивной мяч в заданном направлении на максимальный результат, стараясь при этом не заступить за черту. Варианты метания: 1) стоя боком, с места; 2) со скачка, стоя боком или спиной к месту толкания мяча <u>Правила</u>: Игрок, потерявший равновесие, приносит команде одно штрафное очко. Победитель определяется по сумме набранных очков. Очки начисляются только при пересечении мячом зачетной линии	Соревнование следует начинать только по сигналу преподавателя. К судейству можно привлечь ребят, не занятых в соревновании. Для простоты подсчета очков сбоку, напротив размеченных линий, ставят флажки с указанием количества очков, которые можно получить за тот или иной результат

ГРУППОВЫЕ ПРЫЖКИ

Задачи: закрепление техники старта и выполнения финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: не требуется.

Место: легкоатлетическая площадка.

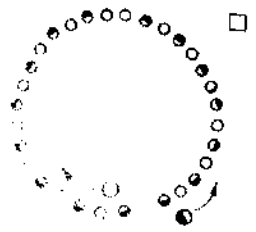
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Участники команд соревнуются в выполнении следующих коллективных прыжков: ➢ руки на плечах или на поясе, прыжки на двух или одной ноге; ➢ правая (левая) рука на плече, левая (правая) удерживает ногу впереди стоящего партнера, прыжки те же; ➢ левая рука на плече впереди стоящего партнера, а правая нога, поднятая вперед, удерживается впереди стоящим партнером, прыжки те же. <u>Правила</u>: Прыжки выполняются до поворотной стойки с возвращением за линию старта. Их выполнение заканчивается, когда последний участник пересечет стартовую линию. Побеждает команда, первой и без потерь участников выполнившая задание.	Все упражнения следует выполнять ритмично. Через определенное время можно усложнять способ передвижения (например, через препятствия) и направление.

КТО БЫСТРЕЕ ЗАЙМЕТ МЕСТО В КРУГЕ

Задачи: развитие скоростной выносливости; воспитание внимательности, быстроты реакции в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	Игроки двух команд образуют круг. Водящий (из одной команды) бежит за кругом, «пятнаете игрока другой команды и продолжает бег в ту же сторону. Запятнанный игрок бежит в противоположную сторону внутри круга. Каждый из двух бегущих в разные стороны старается быстрее обежать круг и раньше стать на освободившееся место Правила: игрок, не успевший занять место, становится водящим, и игра продолжается. Если игроки добежали одновременно, преимущество имеет водящий. Побеждает команда, игроки, которой меньшее количество раз были водящими	Для быстрой останов-ки игроки должны предпоследний шаг выполнять прыжковый, а по-следний — стопорящий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Организация занятий на открытом воздухе: стадионе, парке, спортивной площадке, - в любое время года способствует оздоровлению и закаливанию растущего организма.

Легкая атлетика делится на пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья, которые, в свою очередь, подразделяются на многие виды и разновидности.

В программу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей включены следующие разделы:

1. Обучение технике бега.
2. Обучение технике бега на короткие дистанции.
3. Обучение технике бега на средние дистанции.
4. Обучение технике прыжка в длину с места.

Методика обучения технике бега

5.1. Основы техники бега.

Бег – один из способов передвижения человека. Отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Отработка правильной техники бега начинается с выбора способа постановки стопы на землю. Обычно люди бегут так же, как ходят – с пятки на носок. Такой способ приемлем при низкой скорости движения и подходит новичкам. Причем время нахождения пятки на земле должно быть минимальным, то есть коснулись опоры – и сразу оторвали ногу. Правильное положении тела, а точнее, его отдельных частей:

1. Шея прямо, подбородок смотрит вперед.
2. Плечи опущены, лопатки сведены.
3. Спину нужно держать ровно и стараться не сутулиться. Пережатая грудная клетка приведет к тому, что дыхание станет поверхностным и частым.
4. Верхняя часть тела должна быть зафиксирована. Необходимо избавиться от ненужных поворотов как верхней, так и нижней частью туловища. Особенно следует избегать вращений тазом. Помните: центр тяжести тела находится в области живота.
5. Положение корпуса регулирует темп, поэтому для увеличения скорости нужно немного наклониться вперед.
6. Локти согнуты под прямым углом и прижаты к корпусу. Ладони должны быть направлены не вверх и не вниз, а смотреть друг на друга. Пальцы немного сжаты. Во время бега делайте короткие махи руками в такт работе ног.
7. Стопа должна касаться земли прямо под центром тяжести тела, поэтому не нужно уводить ее далеко вперед. Приземляться следует на слегка согнутые колени.

8. Не нужно делать слишком широкие шаги, но и мельтешить также не следует. Оптимальная скорость – 3 шага в секунду.

9. Во время подъема ноги пятку подтягивайте к ягодицам.

10. Нужно избегать сведения ног – колени должны смотреть в сторону стоп.

Важно уделять особое внимание дыханию. Оно должно быть глубоким и ровным.

Некоторые люди бегут, согнув ноги в коленях, потому что считают, что так удобнее и безопаснее. Такую технику бега нельзя назвать правильной.

Резко останавливаться или переходить на ходьбу ни в коем случае нельзя. Нужно постепенно снизить скорость и пройти несколько кругов по стадиону легким шагом.

5.2 Методика обучения специальным беговым упражнениям в легкой атлетике.

Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом.

Набор беговых упражнений наиболее подходят для студентов непрофильных специальностей, которые гармонично развивают все физические качества.

Всего существует три задачи, которые можно решить при помощи специальных беговых упражнений:

1. Если придерживаться низкой дозировки упражнений, то их можно использовать в качестве разминки для разогрева тех мышц, которые будут вовлечены в активную работу во время тренировки.

2. Подобранный комплекс специальных беговых упражнений может помочь при исправлении неточных движений или исправлении техники бега. Стоит отметить, что применение упражнений для корректировки техники должно происходить при низкой дозировке, так как каждый подход, занимающийся должен выполнять именно на технику не преодолевая усталость.

3. Так же задачей может выступать тренировка конкретного физического качества, которое необходимо бегуну для улучшения спортивного результата. Например, если мы тренируем скоростно-силовые качества, то будем выполнять бег 30-60 или 100 метров с различным количеством подходов в максимальном темпе.

Обычно в тренировочном занятии решается до двух задач из трех предложенных. При этом вторую и третью задачу не рекомендуется выполнять в процессе одной тренировки. Рассмотреть именно 9 упражнений, которые являются основными:

1) Бег с высоким подниманием бедра – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется плюсневой частью стопы, происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

Это упражнение поможет исправить распространенную ошибку, когда бедро поднимается недостаточно высоко. Дополнительно обучающийся привыкает к бегу на плюсневой части стопы, что важно для коротких и средних дистанций. Выполняя упражнение следите за положением спины, туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

2) Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. Должно выполняться до или после поднимания колен. Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

3) Перекаты с пятки на носок – упражнение активизирует мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени. Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекатывании с пятки на носок. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно «распробуйте» упражнение.

4) «Олений бег» или многоскоки – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы. Выполнение: При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

5) Подскоки – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы. Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

6) Бег на прямых ногах является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени. Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

7) Бег спиной вперед используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных

обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины. Стоя спиной к беговой дорожке, согнув ногу отвести ее назад и поставить на носок. Выполнить отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролировать силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотреть через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу студентом.

8) Бег скрестным шагом включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп. Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги. Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

9) «Велосипед» или бег колесом – является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше. Выполнение: Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движениями руками полностью соответствуют технике бега. Приведенные упражнения являются базовой составляющей на основании которой строится остальной тренировочный процесс. Существует множество более узконаправленных упражнений, которые соответствуют исключительно конкретному виду спорта или дистанции. Спортивная техника в легкой атлетике основывается путем многократных повторений упражнений. Однако эти повторения дают положительный результат лишь в том случае, если спортсмен выполняет движения сознательно, осмысленно, а не копирует чьи-то движения. Во время бега активную работу выполняют только верхние и нижние конечности (руки и ноги), при этом колебания головы и туловища должны быть минимальными. Скорость движения рук и ног будет зависеть от интенсивности бега. Основной задачей бегуна является выполнение цикла за минимальный срок. Освоение техники осуществляется путем поэтапного изучения отдельных элементов, которые в совокупности образуют набор движений, позволяющих выполнять циклическую работу с высокой точностью раз за разом. Основным физическим качеством, которое помогает в изучении и освоении элементов, является координация движений. Чем выше развит уровень координационных способностей, тем точнее выполняемые движения. Развитие координации является важным условием

достижения результата в скоростно-силовых дисциплинах, таких как спринт и бег с барьерами или препятствиями.

5.3 Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

1. Создать у занимающихся студентов правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

а) Указать, какие дистанции бега относятся к коротким.

б) Показать правильную технику бега на короткие дистанции.

в) Довести до сведения студентов разрядные нормативы.

Ознакомиться с особенностями бега, определить индивидуальные ошибки и пути их устранения.

2. Обучение технике бега по дистанции.

1) Показ техники бега.

2) Многократный бег без ускорения и с ускорением на различных отрезках дистанции от 30 до 100 м. Пробежки без ускорения выполняются со средней скоростью. В беге с ускорением занимающийся, заняв исходное положение (сильнейшая нога немного впереди), начинает бежать медленно, постепенно увеличивая скорость до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

3. Обучение технике бега по прямой дистанции

Бег с ускорением. Бег с быстрым началом, выключением и бегом по инерции (60 -100 м).

- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег с захлестыванием голени (40 - 50м).
- Бег с многоскоками, т.е. «олений бег» (40 - 50 м).
- Бег на прямых ногах (40 - 50 м).
- Бег спиной вперед (40 - 50 м).
- Бег скрестным шагом (40 - 50 м).

Все беговые упражнения по мере освоения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость. По достижении максимальной скорости нельзя бег заканчивать сразу. Его нужно продолжить, не прилагая усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

4. Обучение технике бега по повороту (виражу).

1) Пробежки по повороту дорожки без ускорения и с ускорением на 60-100 м.

2) Бег с различной скоростью по кругу радиусом 10 - 20 м. Бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем по кругу, постепенно уменьшая его радиус.

5. Обучение технике высокого старта на прямой дистанции и на повороте (вираже).

1) Рассказ и демонстрация основных положений бегуна по команде «На старт!», «Внимание!» и «Марш!».

2) Выполнение этих команд на месте с уточнением положений в исправление ошибок.

3) Выход с высокого старта с пробеганием 20 - 40 м на прямой дистанции и на повороте.

4) Построение стартовой линии при общем старте и входе в поворот.

При изучении техники высокого старта группа строится в одну или несколько шеренг. Каждой шеренге подается команда, после чего преподаватель проверяет правильность исполнения: расстановку и сгибание ног. Распределение веса тела, наклон туловища, расположение рук и т. п. При обучении выходу со старта и стартовому разгону лучше давать старт сначала каждому обучающемуся, проследить за его выталкиванием, работой рук, выходом в наклоне без раннего выпрямления, а затем перейти к работе с группой в 6 - 8 человек. Начало бега со старта на повороте существенно ничем не отличается от старта на прямой, за исключением того, что вместо прямой стартовая линия здесь строится в виде дуги радиусом в 20 м. центр которой находится на внутренней бровке в 20 м от линии финиша.

6. Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.

Бег по инерции после пробежки небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз). Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60 -100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

7. Обучение технике финиширования.

1) Показ и разъяснение значения техники финиширования с броском на ленточку.

2) Выполнение наклона вперед с отведением рук назад при ходьбе и беге.

3) Бросок на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге. Финиширование с броском на ленточку следует проводить раньше в шаге, а затем в беге; расстояние для разбега постепенно увеличивать и довести до 30-40 м.

8. Совершенствование техники бега в целом.

Все упражнения, применявшиеся для обучения техники бега. Выполнение нормативов. Участие в соревнованиях. Техника спринта лучше

всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью. В беге с ускорением скорость доводить до максимальной.

5.4 Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Средними считаются дистанции от 500 до 2000 м, а длинными –от 3000 до 10000 м. Бег на эти дистанции характеризуется экономичностью, равномерностью и умением поддерживать нужную скорость на протяжении всей дистанции. Техника бега на длинные дистанции отличается рациональностью и экономичностью. Положение туловища близко к вертикальному. Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были экономны и свободны и выполнялись в ритмичном темпе. Этому способствует ритмичность дыхания. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости на 4 шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом дыхательный воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха.

1. Создать представление о беге на средние и длинные дистанции.

1) Рассказ о дистанциях для мужчин и женщин и об основных правилах соревнований по бегу.

2) Демонстрация техники бега.

2. Обучение технике бега маховым шагам на прямой дистанции и на повороте.

1. Демонстрация техники бега маховым шагам на прямом отрезке 80—100 м.

2. Краткий разбор основных моментов бега (постановка стоп на грунт, толчок, подъем бедра, наклон туловища и движение рук).

3. Бег по прямой на 80 и 100 м маховым шагом в среднем темпе.

4. Движение руками стоя на месте и в беге.

3. Разбор основных положений при беге на повороте (постановка стоп, наклон туловища, работа рук).

При изучении техники бега маховым шагом по прямой дистанции или на повороте демонстрация бега может быть выполнена тренером или же бегуном. Обучение многократного бега на отрезках по прямой в 80 - 100 м. При этом преподававтель контролирует:

а) постановку ноги на грунт с передней части стопы;

б) прямолинейность бега, используя меловые линии;

в) полное разгибание ноги в момент заднего толчка;

г) вынос бедра вперед-вверх.

6. Демонстрация техники бега по повороту на отрезке 80—100 м.

7. Бег на 50—60 м при входе в поворот.

8. Бег на 80—100 м при входе в поворот и по повороту.

9. Бег на 50—60 м при выходе с поворота.

10. Бег на 100—120 м на повороте. После разбора и демонстрации бега на повороте обучающийся пробегает по 50 - 60 м при входе в поворот, на повороте и при выходе с поворота, обращая внимание на плавный вход и выход с поворота, постепенный наклон туловища влево и вперед, на отведение локтя правой руки вправо и на постановку ног. Обычно при изучении на повороте новичок, вместо наклона всего тела от правой ноги в момент толчка ею влево и вперед наклоняется только влево, или же делает наклон влево только головы или боковой изгиб в пояснице.

4. Совершенствование техники бега.

Пробегание 100–200 м с различной скоростью. Основным средством совершенствования техники бега является пробегание отрезков вначале по 100–200 м, а потом по мере овладения техникой и развитием основных качеств бегуна (быстроты, выносливости, силы) 300—400 м с постепенным ускорением их пробегания. В процессе занятий преподаватель устанавливает наиболее типичные ошибки, присущие отдельным бегунам, и намечает пути их исправления. Лучший способ финишировать – это быстрый бег через линию финиша. Бегуну не следует начинать бросок на финише за 5 – 7 м. Иногда ранний бросок ведет к падению. Активные и частые движения руками позволяют лучше сохранить частоту шагов. Окончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Нужно продолжать бег по инерции и постепенно переходить на ходьбу. Очень часто ошибки того или иного бегуна зависят не от незнания техники, а от «других» не зависящих от него причин. Например, у бегуна слабо поднимается бедро, хотя он хорошо знает это. Ошибка эта может быть обусловлена слабостью мышц, поднимающих бедро, или же недостаточной эластичностью мышц задней поверхности бедра, что тормозит подъем, а зачастую — и то, и другое. В таких случаях необходимо подобрать упражнения, укрепляющие мышцы передней части бедра и растягивающие мышцы задней поверхности. Такими наиболее распространенными упражнениями являются бег с высоким подниманием бедра. Подскоки с высоким подниманием бедра. Имитация бега в висе на стенке или на перекладине и т. д. При слабом заднем толчке можно рекомендовать прыжки с ноги на ногу (бег толчками), бег в упоре и т. д. Помимо этих упражнений, для развития подвижности и укрепления голеностопного сустава, а также для обучения свободному не напряженному бегу можно рекомендовать «семенящий бег» и бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Это является самым главным, что можно выделить в методике обучения бега на средних и длинных дистанциях.

5.5 Методика обучения технике прыжков

Прыжок в длину – это простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение.

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в длину с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Техника прыжка с места делится на:

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

Подготовка к отталкиванию: прыгун подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем занимающийся 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, 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. 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 выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

Приземление осуществляется на обе ноги. Начинается оно с касания пятками поверхности. При этом необходимо выполнить перекат с пяток на носки, не поднимая последние слишком высоко, в противном случае вы по инерции можете продолжить движение и не сохраните равновесие. Ноги сгибаются в коленном и тазобедренных суставах до положения приседа, руки вытянуты вперёд (на уровне плеч) или слегка вниз, что позволяет сохранить равновесие после приземления. Разрешается касаться руками поверхности перед собой.

Упражнение 1. Поднимаясь на носках руки поднять вперёд-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе, наклонить туловище вниз и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать), отвести рук назад до отказа и слегка в стороны.

Упражнение 2. Выпрыгивание вверх с подниманием рук вперёд-вверх и приземлением на согнутые ноги, руки перед собой, как при приземлении.

Упражнение 3. Выпрыгивание вверх с подниманием рук вперёд- вверх и приземлением на согнутые ноги с небольшим продвижением вперёд (примерно, 1-1.5 шага), руки вперёд или слегка вниз.

Упражнение 4. Выполнить прыжок на небольшое расстояние (учитывая возможности обучаемых), соединяя все предыдущие движения в единое целое.

Упражнение 5. Выполнить прыжок на указанную преподавателем отметку, соизмеряя силу толчка с расстоянием до отметки (учитывать возможности обучаемых).

Упражнение 6. Многоскоки на двух ногах с движением рук как при отталкивании.

Упражнение 7. Выполнение прыжка в целом на технику и на расстояние 70-80% от максимального.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Современные оздоровительные системы

Приложение 6.1 АЭРОБИКА

Аэробика — это комплекс произвольных упражнений, выполняемых в танцевальной манере, когда не требуется больших усилий для их выполнения и темп продиктован, прежде всего, звучащей музыкой.

Занятия ритмической гимнастикой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет мышцы, восстанавливают координацию движений, исправляют осанку, походка становится правильной и элегантной. Вырабатывается выносливость, силовые качества, улучшается подвижность суставов.

1 Подготовительная часть

1.1 Упражнения ритмической гимнастики

Первое на что нужно обратить внимание в ритмической гимнастике - это выработка правильной осанки. Сохранение правильной осанки - обязательное условие для выполнения всех упражнений. Поэтому перед выполнением первой части комплекса необходимо стать спиной к стене или двери в исходное положение (и. п.) основной стойки (о. с.), прижать пятки к стене, носки вместе, руки вниз. Затылок, лопатки и ягодицы должны касаться стены, плечи на одном уровне. Это положение необходимо запомнить и сохранять его при выполнении всего комплекса упражнений ритмической гимнастики.

1.2 Основные позы для контроля правильной осанки

1. И. п. - о. с. у стены (живот подтянут, ягодицы и бедра напряжены); 1-2 - медленно подняться на носки; 3-4 - и. п.; 5-6 - полуприсед, пятки от пола не отрывать; 7-8 - и. п. (рисунок 2.1).

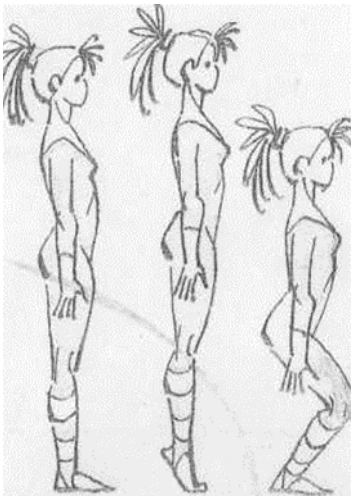


Рисунок 2.1

2. И. п. - о. с. у стены. 1-2 - поднять руки вперед до уровня плеч; 3-4 - поднимаясь на носки, поднять руки вверх, прижать ладони тыльной стороной к стене (руки параллельны); 5-6 - опустить руки в стороны до уровня плеч; 7-8 - руки вниз, вернуться в и. п. (рисунок 2.2).

Повторить то же упражнение, отойдя от стены. Снова вернуться к стене и выполнить упражнение из исходного положения ноги врозь, стопы параллельно и развернуты носками наружу. Повторить упражнения, заменив поднимание на носки полуприседом.

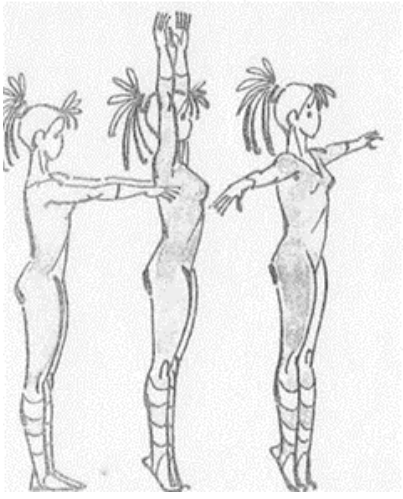


Рисунок 2.2

Разучивая новое упражнение, необходимо время от времени проверять точность положений описанным выше способом.

1.3 Упражнения для формирования правильной осанки

1. И. п. - стойка ноги врозь, ладони с переплетенными пальцами над головой. 1-2 - поднимаясь на носки, руки вверх, ладонями вверх, мышцы напряжены, потянуться вверх; 3-4 - и. п. (рисунок 2.3).

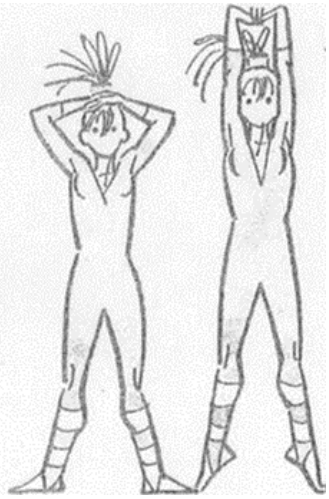


Рисунок 2.3

2. И. п. - стойка ноги врозь, стопы развернуты наружу, пальцы рук переплетены ладонями вниз. 1-2 - поднимая руки над головой, встать на носки; 3-4 - вернуться в и. п.

3. И. п. - о. с. кисти к плечам. 1-2 - полуприсед, округляя спину, соединить локти; 3-4 - и. п., локти отвести назад, лопатки соединить (рисунок 2.4).

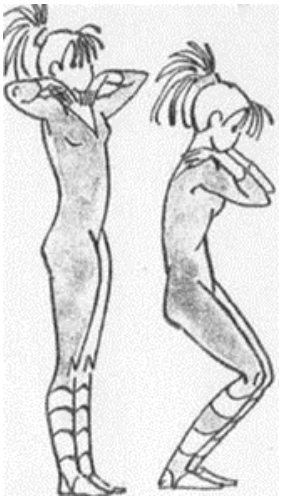


Рисунок 2.4

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - с поворотом направо полуприсед, спину округлить, голову опустить, локти вперед; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.

5. И. п. - о. с. 1 - спину округлить; 2 - руками потянуться к полу; 3 - левую ногу отвести назад на носок, руки вверх-назад, прогнуться; 4 - и. п. То же с другой ноги.

6. И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - полуприсед на левой, правым носком коснуться левого колена; руки вправо; 2 - и. п.; 3 - то же в другую сторону; 4 - и. п. (рисунок 2.5).

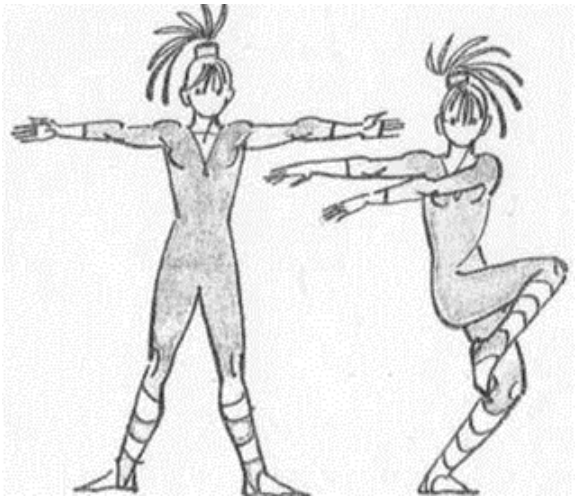


Рисунок 2.5

7. И. п. - о. с. 1 - полуприсед на правой ноге, поднять левую ногу, согнутую в колене, округлить спину, локтями коснуться поднятого колена; 2 - отводя левую согнутую ногу в сторону на носок, поднять локти в стороны-вверх, предплечья вниз, лопатки соединить; 3 - вернуться в положение 1; 4 - и. п. То же с другой ноги (рисунок 2.6).

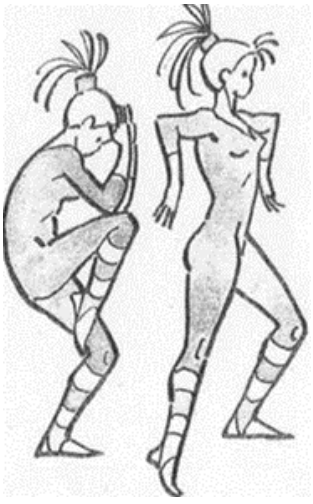


Рисунок 2.6

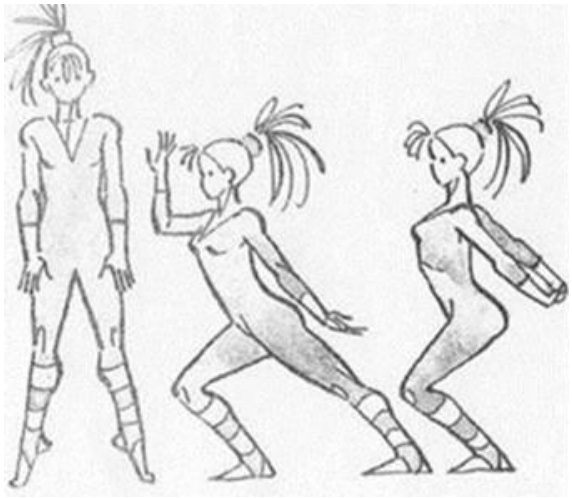


Рисунок 2.7

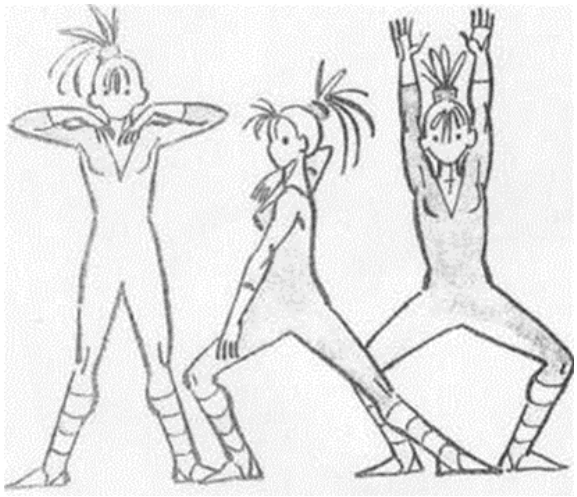


Рисунок 2.8

8. И. п. - ноги врозь. 1 - подняться на носки; 2 - с поворотом вправо опуститься на всю стопу, правую ногу согнуть в колене, правую руку отвести вверх-вперед, левую - вниз-назад. 3 - положение счета 1; 4 - повторить счет 2 с поворотом влево, левая рука вверх-вперед, правая рука вниз-назад; 5 - положение счета 1, 6 - опуститься на всю стопу руки за спину, пальцы переплести; 7 - полуприсед, отвести руки назад; 8 - и. п. (рисунок 2.7).

9. И. п. - ноги врозь, кисти к плечам. 1 - сгибая правую ногу, левую руку выпрямить вперед-вниз к правому колену, правый локоть отвести назад; 2 - и. п.; 3 - полуприсед, руки вверх; 4 - и. п. То же в другую сторону (рисунок 2.8).

10. И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - полуприсед на левой поднять согнутую правую ногу вперед, обхватить руками колено, спину округлить; 2

- руки в стороны, правую ногу отвести назад на носок, прогнуться; 3 - положение счета 1; 4 - и. п. (рисунок 2.9).

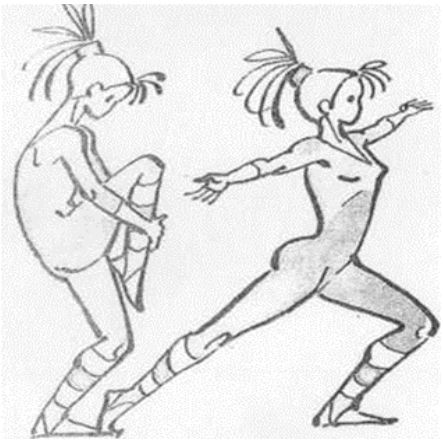


Рисунок 2.9

1.4 Упражнения с ходьбой на месте

Упражнения с ходьбой на месте используются в комплексах ритмической гимнастики в подготовительной и основной частях для разогревания мышц ног и их развития.

1. И п. - о. с. на носках (мышцы бедра, голени напряжены, живот и ягодицы подтянуты; сохранять правильную осанку!). 1 - опустить левую пятку на пол, сгибая колено правой ноги; 2 - и. п.; 3 - повторить счет 1 другой ногой; 4 - и п. Далее выполнить это упражнение быстрее, меняя положение ног на каждый счет (рисунок 2.10).

Это же упражнение можно выполнять с поворотом ног и таза:

2. И. п. - стоя на носках, руки в стороны. 1 - сохраняя положение рук, повернуть ноги и таз вправо, поставить на пол правую пятку; 2 - то же в другую сторону (рисунок 2.10).

3. И п. - ноги врозь, стопы параллельно. 1 - поднимая правую пятку, перенести тяжесть тела на носок правой ноги; 2 - сгибая правую ногу, опустить пятку; 3-4 - повторить счет 1-2 с другой ноги. Затем быстрее: 1 - поднять правую пятку, сгибая колено, опустить ее на пол; 2 - то же левой ногой; 3-4 - повторить счет 1-2.

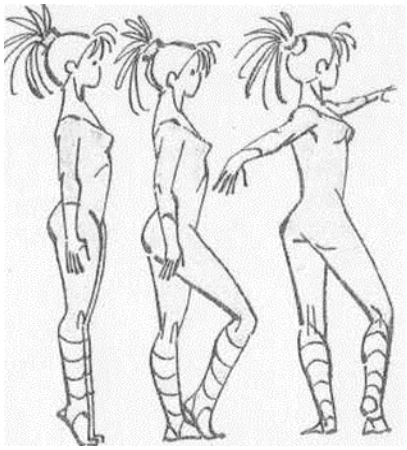


Рисунок 2.10

4. И. п. - о. с., правое колено согнуто, правая пятка высоко поднята. 1 - медленно опуская пятку на пол, перенести тяжесть тела на согнутую правую ногу, левую скользящим движением отвести назад; 2 - выпрямляя правую ногу, носок левой поставить в и. п.; 3 - движение счета 1 с левой ноги; 4 - и. п. (рисунок 2.11).

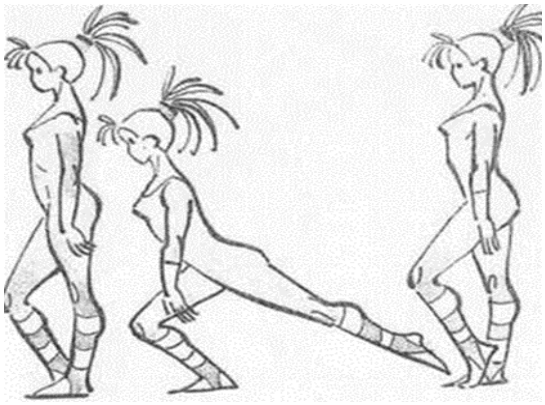


Рисунок 2.11

После того как разучены движения ногами, можно объединить их с различными положениями рук, плеч, туловища.

5. И. п. - о. с., руки согнуты, локти вниз, пальцы в кулаки. 1 - выпрямляя пальцы и руки вверх, подняться на носки; 2 - и. п.; 3-7 - ходьба на месте, при этом на каждый счет, сгибая правую ногу, выводить вперед согнутую левую руку, а сгибая левую ногу - выводить правую руку; 8 - и. п.

6. И. п. - о. с. на носках, руки согнуты локтями вниз, ладони вперед. 1 - опустить правую пятку, правая рука вперед, сохраняя положение кисти; 2 - поменять положение рук и ног; 3-4 - повторить движения счетов 1-2.

7. И. п. - ноги врозь. 1 - встать на носки; 2 - поворачиваясь налево, опустить правую пятку, левую ногу согнуть, правое плечо вывести вперед; 3 - опустить левую пятку, правую ногу согнуть, левое плечо вперед; 4 - и. п. То же в другую сторону (рисунок 2.12).

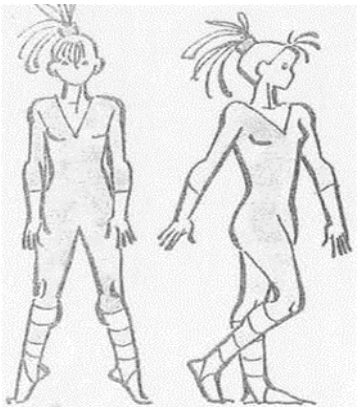


Рисунок 2.12

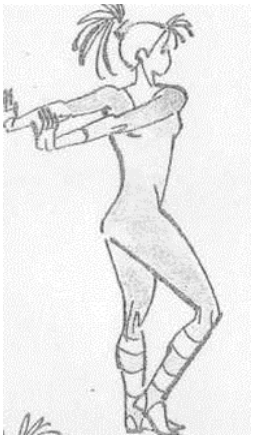


Рисунок 2.13

8. И. п. - на носках, руки вперед. 1 - опустить левую пятку, правую ногу согнуть, прямые руки отвести вправо; 2 - и. п.; 3 - то же в другую сторону; 4 - и. п. (рисунок 2.13).

9. И. п. - ноги врозь стопы параллельно. 1 - сгибая правое колено, правое плечо отвести вверх-назад; 2 - и. п.; 3 - сгибая левое колено, левое плечо отвести назад; 4 - и. п.

10. И. п. - то же. 1 - поднять правую пятку, с поворотом туловища направо поднять руки вверх, кисти вниз; 2 - сгибая колено и опуская пятку на пол, опуская руки поднять кисти вверх; 3 - полуприсед, руки на пояс; 4 - и. п.; 5-8 - в другую сторону (рисунок 2.14).

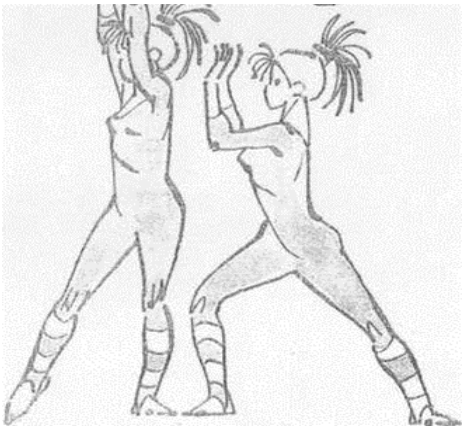


Рисунок 2.14

2 Основная часть

2.1 Танцевальные элементы

В зависимости от желания и характера выбранной музыки в основную часть комплекса могут включаться танцевальные движения в стиле диско, брейк, элементы бальных и народных танцев. Необходимо постоянно разучивать новые элементы и упражнения. Это поможет развить хорошую координацию движений, умение владеть собственным телом.

Выполняя танцевальные движения по описанию и рисункам, нужно разучить движения ног и рук отдельно, а затем объединить их.

1. И. п. - о. с. на носках. 1 - полуприсед, шаг правой ногой скрестно через левую, левую руку согнуть локтем вниз; 2 - шаг левой ногой скрестно через правую, поменять положение рук; 3 - шаг правой ногой назад, выпрямляя колено, положение рук поменять; 4 - и опять меняя положение рук, левую ногу приставить к правой, вернувшись в и. п. (рисунок 3.1).

Рисунок 3.1

2. И. п. - о. с. 1 - приставной шаг вправо, руки в стороны.; 2 - шаг левой скрестно назад за правую, согнутую правую приподнять вверх, руки скрестно перед грудью, локти вниз; 3 - опустить правую ногу и перенести на нее тяжесть тела; 4 - и. п. То же влево.

3. И. п. - о. с. 1 - шаг левой ногой вперед, согнутая правая рука вперед; 2 - вынося вперед левую руку, небольшой мах правой ногой вперед; 3 - маленький шаг назад с правой ноги; 4 - и. п. (рисунок 3.2).

4. И. п. - о. с. 1 - с поворотом налево шаг левой ногой, правая рука вперед, небольшой наклон туловища влево; 2 - правая нога вперед на носок, левая рука вперед, небольшой наклон вправо; 3 - правая нога назад на носок, с наклоном туловища влево, правая рука вперед; 4 - повторить счет 2; 5 - шаг правой ногой в сторону с поворотом направо; 6-8 - повторить счеты 2-4 левой ногой (рисунок 3.3).

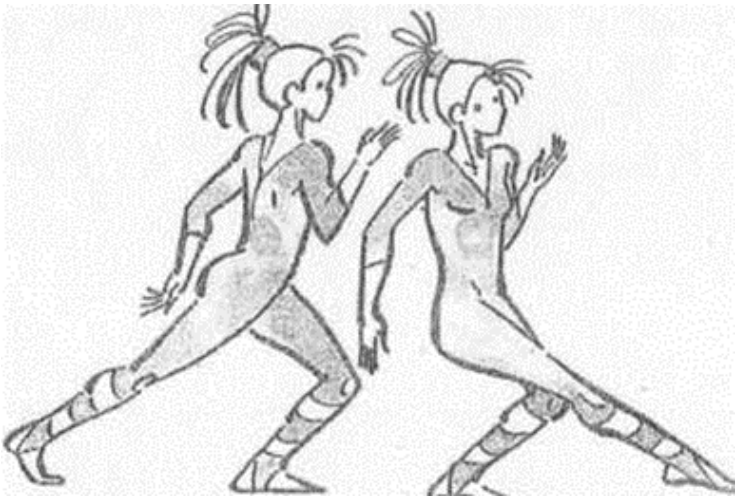


Рисунок 3.2

Рисунок 3.3

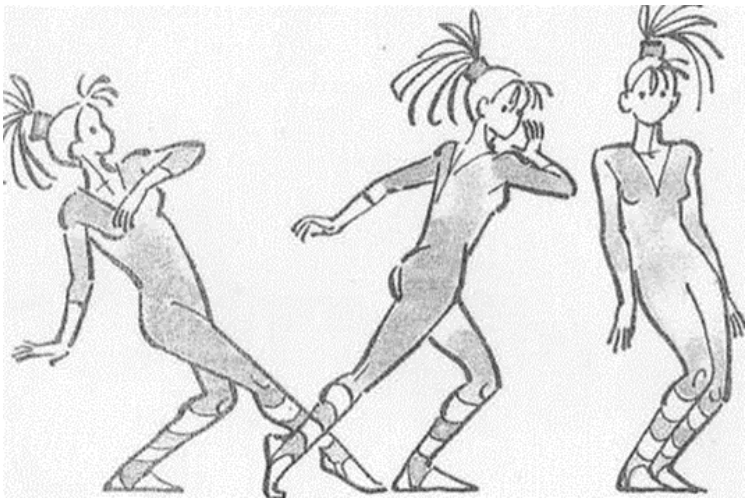


Рисунок 3.4

5. И. п. - о. с. 1 - с поворотом налево правая нога вперед на носок, полуприсед на левой, небольшой наклон туловища назад, согнутая локтем в сторону левая рука вперед, правая назад; 2 - отводя правую ногу назад, небольшой наклон вперед, меняя положение рук; 3 - приставить правую ногу к левой, полуприсед, руки вниз; 4 - поднимаясь на носки, полукруг коленями и тазом вперед в и. п. То же упражнение выполнить с другой ноги (рисунок 3.4).

2.2 Упражнения для шеи

Эти упражнения включают наклоны, повороты, отведения, полукруговые и круговые движения в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В комплексе надо использовать несколько видов таких упражнений. Контролируйте правильность выполнения у стены или перед зеркалом.

1. И. п. - о. с. 1 - наклон головы вперед; 2 - и. п.; 3 - наклон головы назад; 4 - и. п.; 5 - наклон головы вправо; 6 - и. п.; 7 - наклон головы влево; 8 - и. п.

2. И. п. - о. с. 1 - поворот головы влево; 2 - и. п.; 3 - поворот головы вправо; 4 - и. п.; 5-7 - повороты головы (вправо-влево) на каждый счет; 8 - и. п.

3. И. п. - ноги врозь, полуприсед, руки над головой в замок. 1 - не меняя положения рук, выдвинуть голову вперед, как бы выглядывая из окошка; 2 -

и. п; 3 - повторить счет 1, возвращая голову назад, 4 - и. п.; 5 - потянуться левым ухом к левой руке, сделав движение как в восточном танце; 6 - и. п.; 7 - повторить счет 5 вправо; 8 - и. п. (рисунок 3.5).

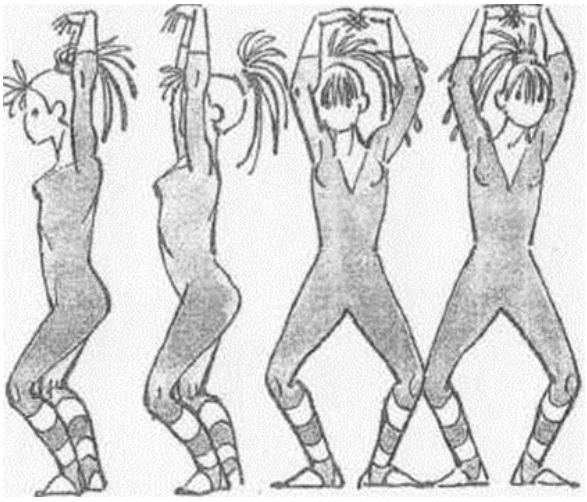


Рисунок 3.5

4. И. п. - ноги врозь. 1-2 - полукруг головой вперед (наклонить голову влево-вперед-вправо); 3-4 - полукруг в другую сторону; 5-6 - полукруг назад, начиная вправо; 7-8 - полукруг назад, начиная влево.

5. И. п. - ноги врозь. 1 - согнуть левую ногу, голову повернуть направо; 2 - выпрямляя левую, согнуть правую ногу, поворот головы налево; 3 - выпрямляя ногу, полукруг головой вправо; 4 - и. п.; 5-8 - то же, начиная движение головой влево (рисунок 3.6).

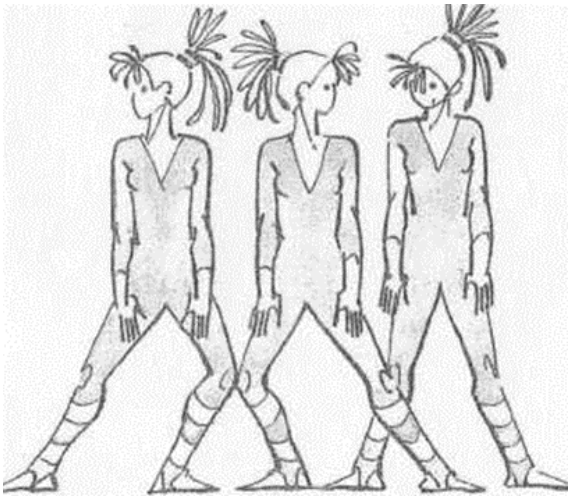


Рисунок 3.6

6. И. п. - полуприсед, ноги врозь, стопы разведены, руки на поясе. 1 - поднимая левую пятку, наклон головы влево; 2 - и. п.; 3 - опуская левую, поднять правую пятку, наклон головы вправо; 4 - и. п. (рисунок 3.7).

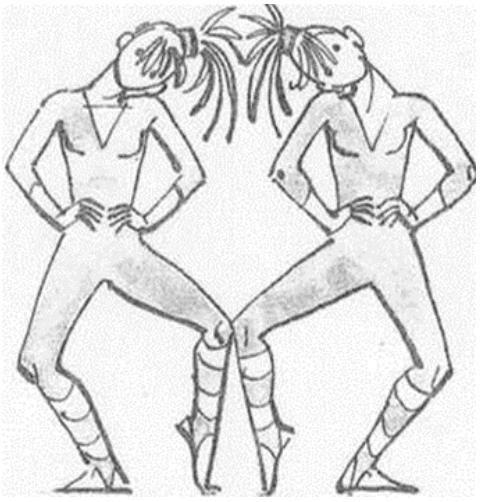


Рисунок 3.7

7. И. п. - ноги врозь. 1 - полуприсед, поднимая плечи, «втянуть» голову; 2 - выпрямляясь, опустить плечи, вытягивая шею, потянуться головой вверх, руками вниз; 3-4 - повторить движения счетов 1-2; 5-6 - поднять согнутые руки вперед, локти в стороны, пальцы под подбородком, отвести голову влево-вправо; 7-8 - обратное движение головой, возвращаясь в и. п. (рисунок 3.8).

8. И. п. - о. с. 1 - полукруг головой вправо, 2 - полукруг головой влево; 3 - приседая наклон головы вперед; 4 - и. п.

9. И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - согнуть левую ногу, наклон туловища и головы влево, ухом касаясь плеча; 2 - и. п.; 3 - выпрямляя левую ногу, согнуть правую; наклон туловища и головы вправо; 4 - и. п. (рисунок 3.9).

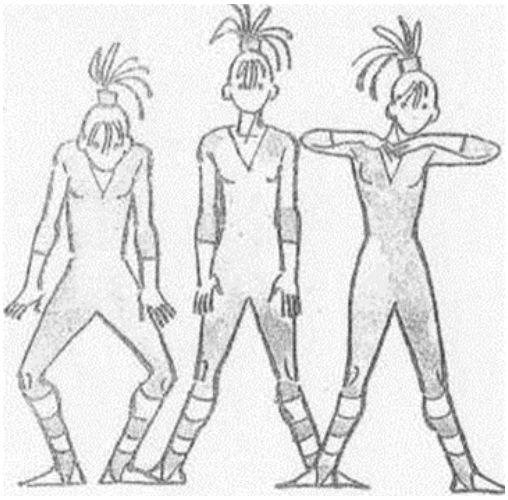


Рисунок 3.8

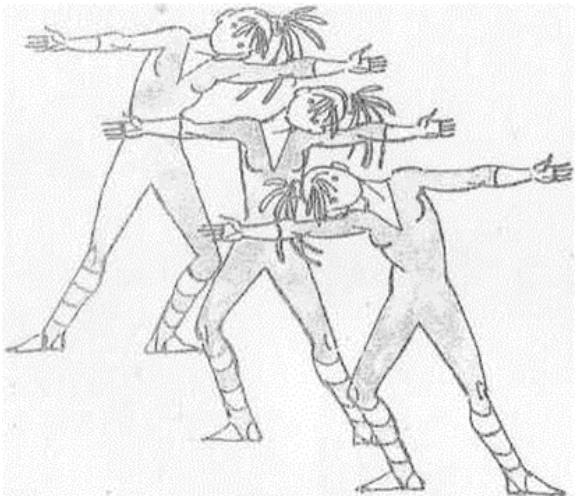


Рисунок 3.9

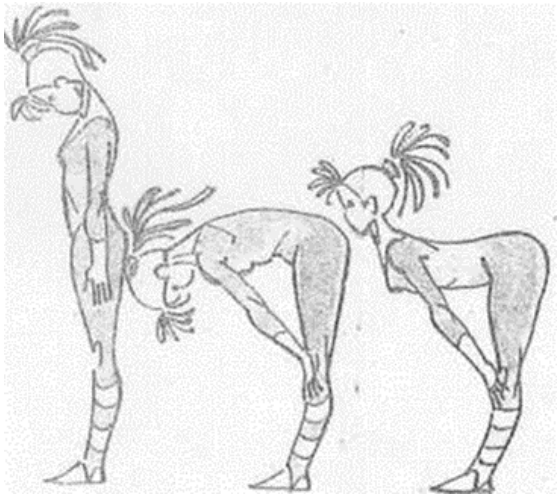


Рисунок 3.10

10. И. п. - ноги врозь. 1 - наклон головы вперед; 2 - сохраняя положение головы, наклон туловища вперед; 3 - прогибаясь, поднять голову вверх; 4 - и. п. (рисунок 3.10).

2.3 Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И. п. - о. с. 1 - поднять плечи вверх; 2 - и. п.; 3-4 - повторить движения счетов 1-2. То же левым плечом.

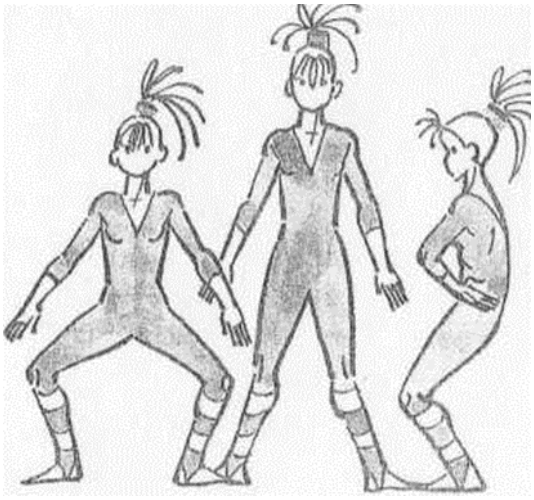


Рисунок 3.11

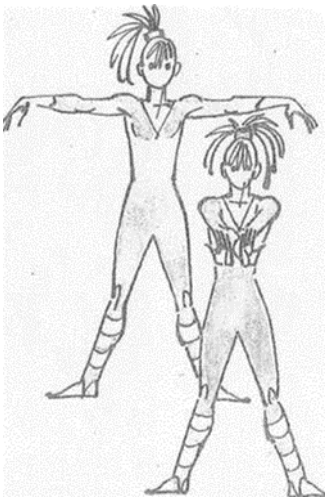


Рисунок 3.12

2. И. п. - ноги врозь, руки вниз, ладонями вперед. 1 - полуприсед, плечи поднять вверх; 2 - и. п., потянуться руками к полу; 3-4 - повторить счеты 1–2; 5 - руки на пояс тыльной стороной ладоней, плечи и локти вперед; 6 – плечи и локти отвести назад; 7 - повторить движения счета 5; 8 - и. п. (рисунок 3.11).

3. И. п. - ноги врозь. 1 - сгибая левую ногу, полукруг левым плечом назад (поднять плечо вверх, отвести назад, опустить; 2 - выпрямляя левую и сгибая правую ногу, полукруг правым плечом назад; 3 - выпрямляя ногу, то же движение обоими плечами; 4 - и. п. То же, начиная в другую сторону. 4. И. п. - ноги врозь, руки в стороны, кисти вниз. 1 - поднимая кисти вверх, руки вперед скрестно; 2 - и. п.; 3-4 -повторить движения счетов 1-2 (рисунок 3.12).

5. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - полуприсед, мах левой рукой вверх; 2 - и. п.; 3 - полуприсед, мах правой рукой вверх; 4 - и. п.; 5-8 - то же, отводя руку в сторону.

6. И. п. - ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз, пальцы в кулаки. 1 - с поворотом туловища вправо полуприсед, поменять положение рук; 2 - и. п.; 3-4 - то же с поворотом в другую сторону (рисунок 3.13).

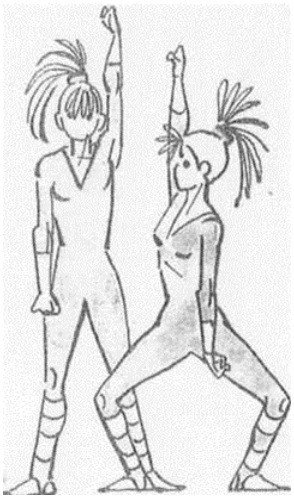


Рисунок 3.13

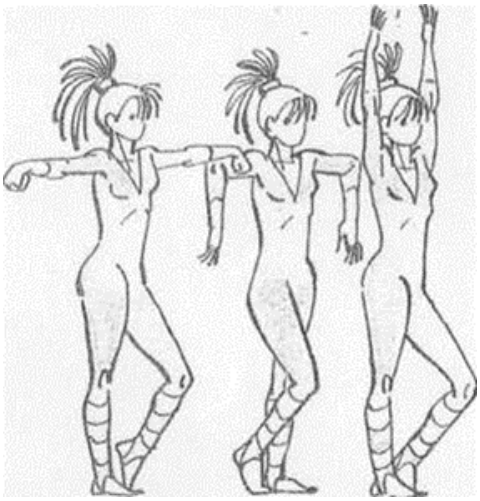


Рисунок 3.14

7. И. п. - о. с., руки в стороны, пальцы в кулаки. 1 - ходьба на месте: согнуть одну ногу, поднимая пятку, круг кистями вперед; 2 - меняя положение ног, круг предплечьями вперед; 3-4 - меняя положение ног, полный круг руками перед собой с возвратом в и. п. То же, выполняя движения назад (рисунок 3.14).

8. И. п. - о. с., руки вперед. 1 - полуприсед, круг левой рукой (вверх, назад, вниз); 2 - и. п.; 3 - с полуприседом мах руками в стороны-назад, соединяя лопатки; 4 - и. п. (рисунок 3.15). То же на другую сторону.

9. И. п. - ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, пальцы прямые. 1 - полуприсед, сгибая локти, стараться соединить их за спиной, предплечья параллельны полу; 2 - и. п.; 3-4 - повторить движения счетов 1-2 (рисунок 2.16).

10. И. п. - ноги врозь, руки вперед, кисти соединены тыльными сторонами. 1-2 - полуприсед, круг предплечьями вниз, к себе-вверх-вперед (стараться не разъединять кисти, предплечья соединены); 3-4 - выпрямляясь, обратное движение предплечьями до и. п.; 5 - полуприсед, сгибая правую руку, локоть отвести назад, не меняя положения кисти; 6 - и. п.; 7 - повторить счет 5 левой рукой; 8 - и. п. (рисунок 3.17).

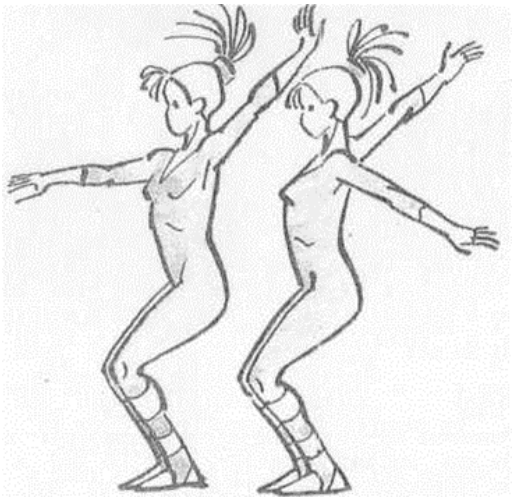


Рисунок 3.15

Рисунок 3.16

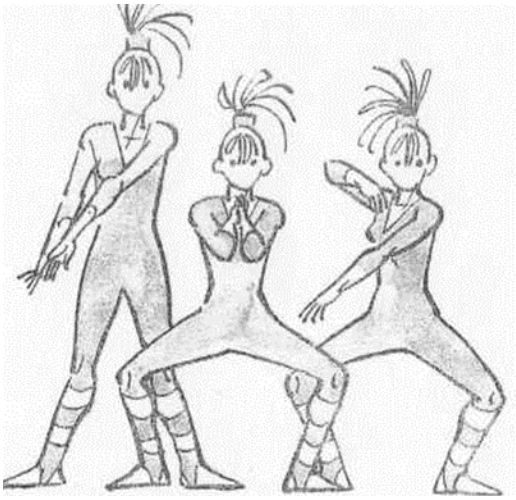


Рисунок 3.17

11. И. п. - ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. 1-2 - приставить левую ногу к правой с полуприседом, опуская голову и округляя спину, повернуть руки от плеча до кисти локтями вперед; 3-4 - и. п. То же, приставляя правую ногу к левой (рисунок 3.18).

Рисунок 3.18

12. И. п. - ноги врозь, руки вперед. 1 - сгибая левую ногу, поднять левую руку вверх, правую опустить вниз; 2 - перенося тяжесть тела на другую ногу, соединить пальцы рук за спиной, сгибая левую руку локтем вверх, а правую - локтем вниз; 3 - не меняя положения рук, перенести тяжесть тела на правую ногу; 4 - и. п. То же в другую сторону (рисунок 3.19).

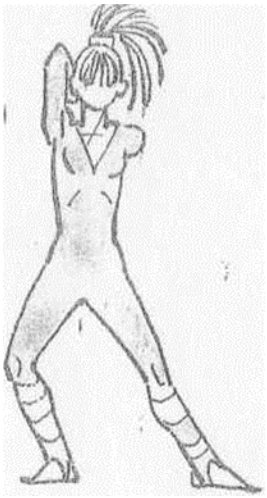


Рисунок 3.19

2.4 Упражнения для туловища

Упражнения для мышц туловища включают наклоны, повороты, полукруговые и круговые движения таза. В комплекс должны входить различные виды упражнений.

1. И. п. - о. с. 1 - прогибаясь и отводя голову назад, горизонтальный наклон вперед, руки на колени; 2 - полуприсед, округляя спину, голову опустить, положение рук не менять; 3 - выпрямляя колени, наклон вперед, скользящим движением опустить руки ниже колен, голову поднять; 4 - повторить счет 2; 5 - выпрямляя колени, опустить ладони как можно ниже; 6 - повторить счет 2; 7-8 - вернуться в и. п. (рисунок 3.20).

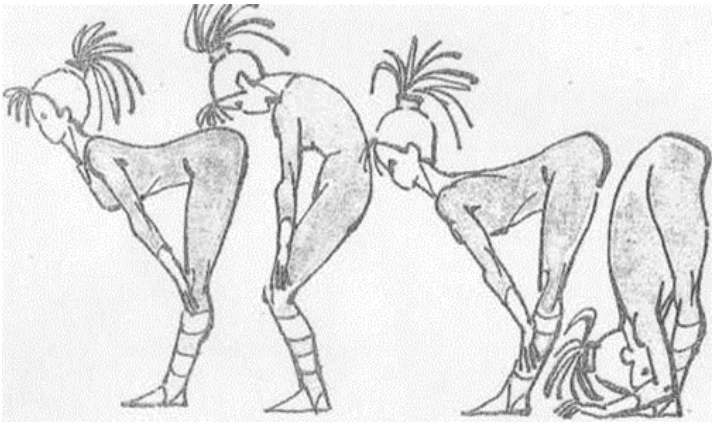


Рисунок 3.20

2. И. п. - о. с. 1 - с полуприседом на левой, правую вперед на носок, наклон вперед прогнувшись, руки вперед, кисти вперед; 2 - приставляя правую ногу, выпрямить колени, глубокий наклон вперед, руки назад. То же с другой ноги; 3 - вернуться в положения счета 2; 4 - и. п. (рисунок 3.21).

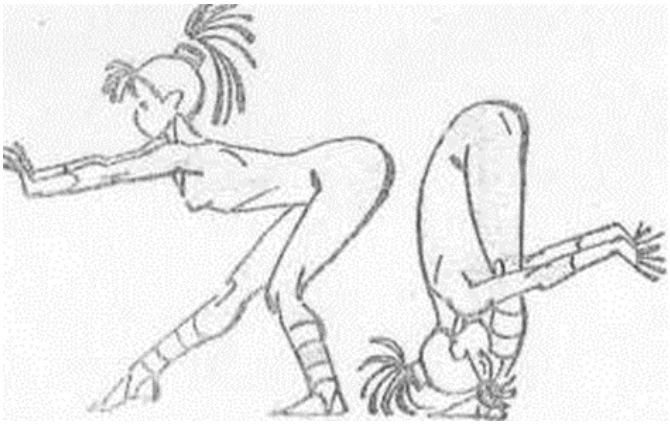


Рисунок 3.21

3. И. п. - ноги врозь, руки за головой в замок. 1 - сгибая левую ногу, наклон вправо; 2 - выпрямляя колени горизонтальный наклон вперед, руки вперед; 3 - сгибая правую ногу, наклон влево, руки возвращаются за голову в замок; 4 - и. п.

4. И. п. - ноги широко врозь, руки в стороны. 1 - сгибая левую ногу, наклон вперед, правой ладонью коснуться пола перед левой стопой; 2 - и. п.; 3 - то же в другую сторону; 4 - и. п. Постепенно увеличивая глубину наклона, коснуться пола предплечьем.

5. И. п. - ноги врозь, руки согнуты, локти прижаты к туловищу, предплечья параллельны полу. 1 - опираясь на пятки, повернуть обе стопы и туловище влево; 2 - горизонтальный наклон, руки вниз-назад; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в и. п.; 5 - стопы и туловище вправо; 6 - повторить счет 2; 7 - повторить счет 3; 8 - вернуться в и. п. Выполняя повороты и наклоны туловища вперед и в сторону, необходимо держать спину прямой (рисунок 3.22).

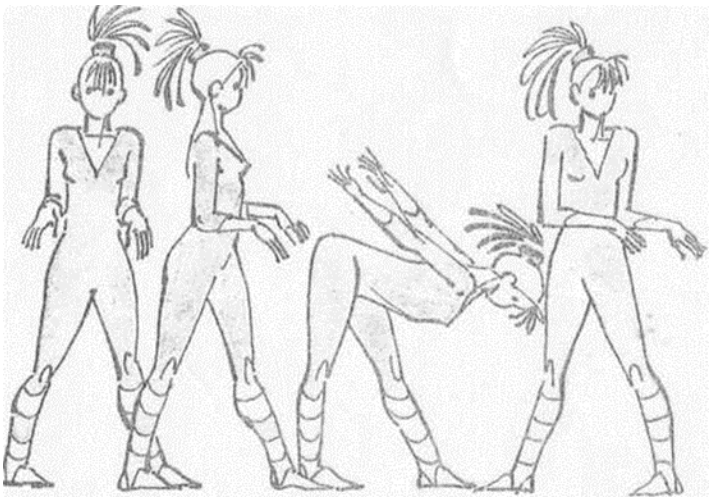


Рисунок 3.22

6. И. п. - ноги врозь, руки к плечам. 1 - с полуприседом поворот туловища влево, правая рука влево, левый локоть назад; 2 - и. п.; 3 -

увеличивая поворот туловища влево, руки вытянуть в стороны, голова вслед за туловищем; 4 - и. п. То же в другую сторону (рисунок 3.23).

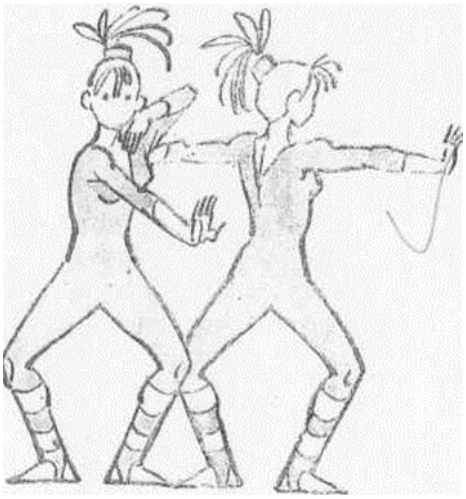


Рисунок 3.23

7. И. п. - ноги врозь, руки за спиной в замок ладонями вниз. 1 - поворот вправо; 2 - полуприсед, голову наклонить назад и, прогибаясь потянуться ладонями вниз; 3 - выпрямляя спину поднять голову; 4 - и. п. То же с поворотом влево (рисунок 3.24).

8. И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон туловища влево, сгибая правую ногу, левая рука скользит по левой ноге до голени; 2 - с поворотом вправо, правая рука вверх, прогибаясь назад, сохранить положение руки на голени; 3 - повторить счет 1; 4 - и. п. То же в другую сторону в стороны. (рисунок 3.25).

Рисунок 3.24

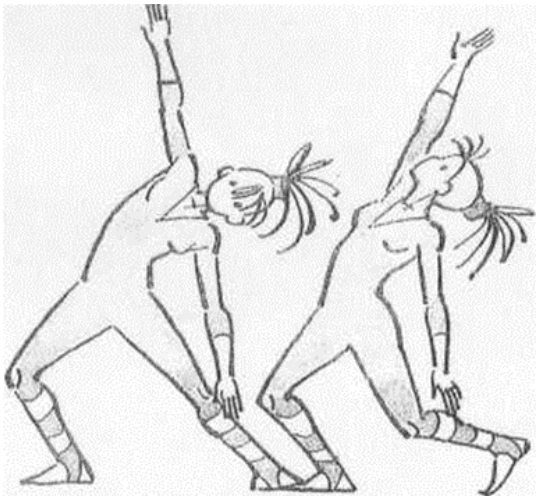


Рисунок 3.25

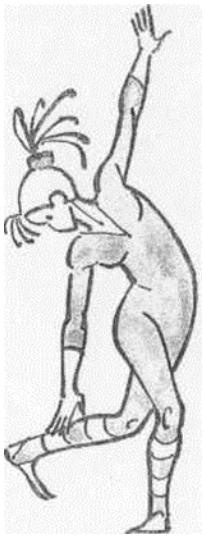


Рисунок 3.26

9. И. п. - ноги врозь, руки вверх. 1 - шаг правой вперед скрестно через левую, полуприсед, правой рукой коснуться левой пятки; 2 - и. п.; 3 - наклон вперед, ладони опустить на пол; 4 - и. п. То же, начиная с шага левой ногой через правую (рисунок 3.26).

10. И. п. - ноги врозь, руки вверх. 1-2 - с поворотом направо полукруг туловищем, наклоняясь вниз и выпрямляясь с поворотом налево; 3-4 - полукруг в другую сторону; 5-8 - круговое движение туловищем налево, руки на пояс. То же, начиная движение в другую сторону.

11. И. п. - полуприсед, ноги врозь, руки на пояс. 1 - сохраняя положение плеч и таза, отвести грудную клетку влево; 2 - и. п.; 3 - повторить счет 1 вправо; 4 - и. п.; 5 - отвести грудную клетку назад; 6 - и. п.; 7 - прогибаясь, отвести грудную клетку вперед; 8 - и. п.

12. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - полуприсед, сохраняя положение плеч, отвести таз назад; 2 - то же вперед; 3 - повторить счет 1; 4 - и. п. (рисунок 3.27).

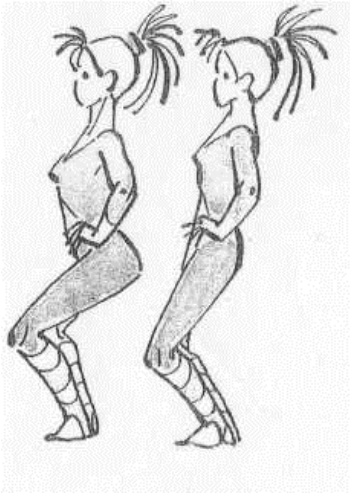


Рисунок 3.27

13. И. п. - ноги врозь, носки развернуты наружу, руки к плечам. 1 - полуприсед, отвести таз влево; 2 - и. п.; 3 - то же вправо; 4 - и. п. Повторить упражнение, отводя таз в сторону, поднимать одноименную пятку (рисунок 3.28).

Рисунок 3.28

14. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1-2-3 - с полуприседом полукруг тазом вправо, ноги выпрямить; 4 - и. п.; 5-7 - с полуприседом круг тазом влево; 4 - и. п.

2.5 Упражнения для ног

1. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - полуприсед на носках, руки скрестно вверх; 2 – и. п.; 3 – поднимаясь на носки, руки скрестно вниз; 4 - и. п. (рисунок 3.29).

2. И. п. - ноги врозь. 1 - полуприсед, колени вправо, правая стопа на наружном своде, а левая на внутреннем; 2 - и. п.; 3-4 - повторить счеты 1-2 в другую сторону.

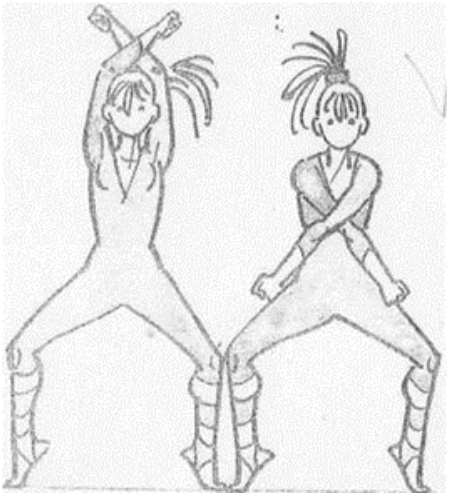


Рисунок 3.29

3. И. п. - о. с. 1 - упор присев; 2 - выпрямить колени, руки на полу; 3-6 - поочередно сгибая колени, высоко поднимать одноименную пятку; 7 - вернуться в положение счета 1; 8 - и. п. (рисунок 3.30).

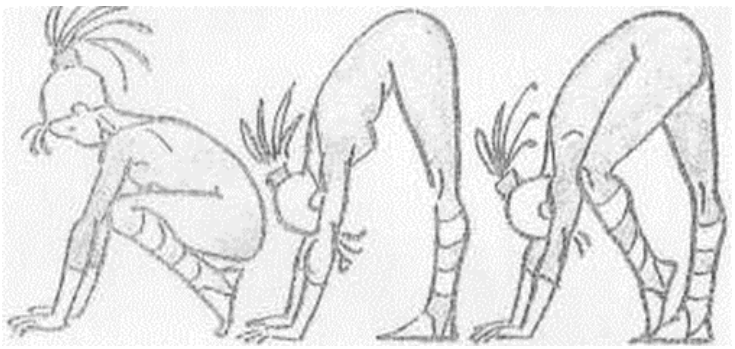


Рисунок 3.30

4. И. п. - о. с. 1 - перенося тяжесть тела на пятки, горизонтальный наклон вперед, руки вперед, кисти вверх; 2 - опускаясь на всю стопу, колени согнуть, руки назад; 3 - повторить счет 1; 4 - и. п. (рисунок 3.31).

5. И. п. - о. с., руки в стороны. 1 - поднимаясь на носки, пятки врозь; 2 - стоя на пятках, поднять и развести в стороны носки; 3 - повторить счет 1; 4 - повторить счет 2; 5-6 - сгибая левую ногу, коснуться предплечьями пола; 7-8 - то же, сгибая правую ногу; 9 - выпрямиться, руки в стороны, опираясь на пятки; повернуть носки вовнутрь; 10 - поднимаясь на носках, повернуть пятки вовнутрь; 11 - полуприсед; 12 - и. п. (рисунок 3.32).

6. И. п. - о. с., руки в стороны. 1 - с полуприседом на левой, согнутую правую ногу поднять вперед, руки скрестно вверх; 2 - и. п.; 3 - повторить счет 1 с другой ноги; 4 - и. п.; 5 - с полуприседом на левой мах правой ногой назад; руки вперед скрестно; 6 - и. п.; 7-8 - повторить счеты 5-6 с другой ноги (рисунок 3.33).

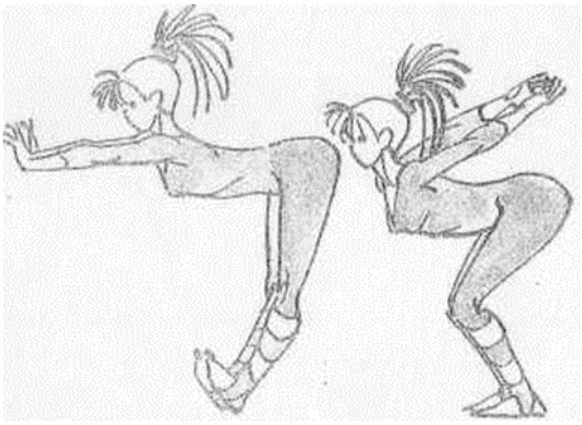


Рисунок 3.31

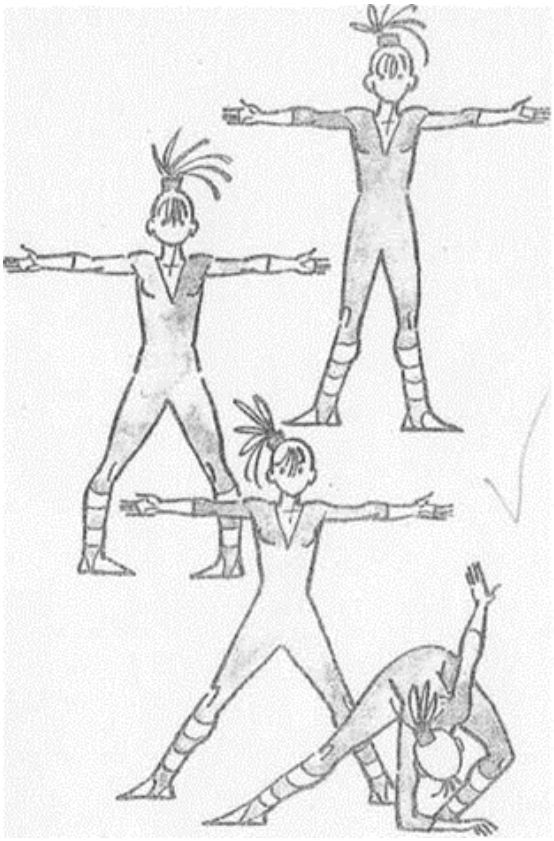


Рисунок 3.32

7. И. п. - о. с. 1-2 - скользящим движением отвести левую ногу назад, выпад, ладони на пол, колено между рук; 3-4 - не меняя положения рук, выпрямить правую ногу, стараясь коснуться лбом колена; 5-6 - вернуться в положение счета 1-2; 7-8 - и. п. То же с другой ноги (рисунок 3.34).

8. И. п. - о. с. 1 - полуприсед на левой, поднять согнутую правую ногу вперед, захватив руками голень; 2 - не меняя положения опорной ноги, выпрямить правую вперед, помогая руками; 3 - вернуться в положение счета 1; 4 - и. п. То же с другой ноги (рисунок 3.35).

Рисунок 3.33

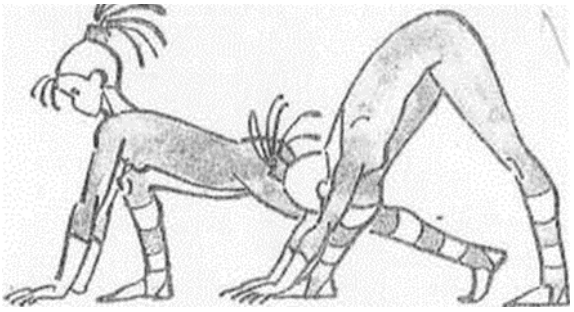


Рисунок 3.34

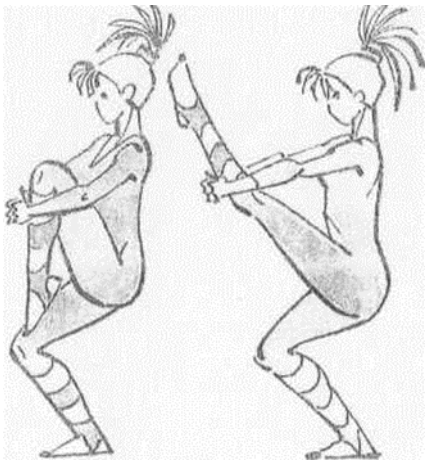


Рисунок 3.35

9. И. п. - о. с., руки вверх. 1 - скользящим движением правую ногу в сторону, приседая на левой, ладони на пол; 2 - не меняя положения рук, приставить правую к левой и выпрямить колени; 3 - сохраняя положение рук, присесть; 4 - и. п. То же с другой ноги (рисунок 3.36).

10. И. п. - о. с., руки к плечам. 1 - полуприсед на левой поднять согнутую правую ногу вперед, коснуться левым локтем правого колена; 2 - и. п.; 3 - повторить счет 1 с другой ноги; 4 - и. п.; 5 - полуприсед на левой мах правой ногой в сторону, хлопок ладонями над головой; 6 - и. п.; руки в стороны; 7 - повторить счет 5 другой ногой; 8 - и. п. (рисунок 3.37).

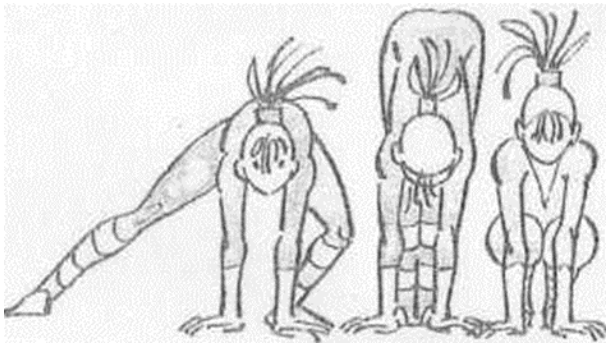


Рисунок 3.36

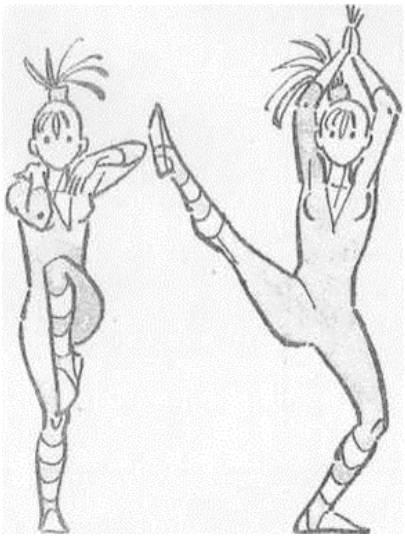


Рисунок 3.37

3 Бег и прыжки

«Пиковая» нагрузка характеризуется максимальной интенсивностью движений. Чтобы добиться необходимой интенсивности, подбирается соответствующий темп музыки. В таком темпе легче всего выполнять бег, подскоки, прыжки, быстрые танцевальные движения. На каждом занятии эти упражнения можно менять, придумывать новые. Допускается даже выполнять бег на месте. Однако существует главное условие, которое необходимо соблюдать - не останавливаться.

3.1 Бег на месте с различными движениями рук

1. И. п. - о. с. Выполняя бег вперед на месте, 1-4 - руки поднять через стороны вверх; 5-8 - опустить в и. п.

2. И. п. - о. с. 1-2 - руки вперед; 3-4 - руки вверх; 5-6 - руки в стороны; 7-8 - руки вниз в и. п.

3. И. п. - о. с., руки вперед. На каждый счет скрестные движения руками, меняя их положение: то правая сверху, то левая. То же, руки вверх или за спину.

4. И. п. - о. с., 1 - правая рука вверх, левая - вниз; 2 - правая рука вниз, левая вверх; 3-4 - смена положения рук. Далее на каждый счет менять положение рук.

5. И. п. - о. с., руки в стороны ладоням вперед; пальцы раздвинуты. На 1-3 отводить руки немного назад; 4 - возвращать в и. п. То же, но ладони повернуты назад.

6. И. п. - о. с., руки в стороны. 1 - шаг левой ногой, правую руку согнуть, локоть в сторону; 2 - шаг правой, поменять положение рук; 3-4 - повторить счет 1-2.

3.2 Бег на месте с различными движениями ног

1. И. п. - о. с., руки вперед. На каждый счет поочередно высоко поднимать колени вперед. То же, поднимая колени в стороны.

2. И. п. - о. с. На каждый счет поочередно отводить назад согнутую ногу, стараясь коснуться пяткой ягодицы.

3. И. п. - о. с. 1-4 - со взмахом прямых ног вперед; 5-8 - со взмахом прямых ног назад; 9-12 - то же в стороны.

4. И. п. - о. с. На 1 - сгибая правую ногу, отводить ее назад скрестно, колено в сторону; 2 - то же самое левой ногой; 3-4 - повторить счет 1-2.

3.3 Прыжки на двух ногах

Во время выполнения бега и прыжков главное – сохранять темп движений и контролировать свое самочувствие. Если использовать только бег, то ноги необходимо поднимать повыше. Дыхание не задерживать. Необязательно стремиться с первого же занятия выполнять всю нагрузку, предусмотренную комплексом. В зависимости от подготовленности и самочувствия, нагрузку увеличивать нужно постепенно.

1. И. п. - о. с. 1 - прыжок вперед; 2 - назад; 3 - влево; 4 - вправо. Прыжки выполнять с небольшим наклоном туловища в сторону, противоположную направлению движения.

2. И. п. - о. с., руки на пояс. 1-4 - прыжок с поворотом на 90° или 180° влево; 5-8 - то же вправо.

3. И. п. - о. с., руки к плечам, локти вниз. 1 - поднимая локти в стороны, прыжком пятки врозь; 2 - и. п; 3-4 - повторить счет 1-2.

4. И. п. - о. с., руки в стороны. 1 - сохраняя положение плеч, согнуть перед грудью левую руку, прыжок с поворотом таза и ног влево; 2 - меняя положение рук, прыжок с поворотом вправо; 3-4 - повторить счет 1-2.

5. И. п. - о. с., руки перед грудью. 1 - выпрямляя руки вперед, прыжок вперед; 2 - возвращаемся в и. п.; 3-4 -повторить счет 1-2.

6. И. п. - о. с., руки согнуты. 1 - полуприсед; 2 - прыжок с поворотом влево, левая рука вперед, локоть вниз; 3 - повторить счет 1; 4 - повторить счет 2. Для большей нагрузки можно увеличить глубину приседа.

7. И. п. - о. с., руки к плечам. 1 - выпрямить руки вверх 2 - сохраняя положение плеч, прыжок, поднимая ноги с поворотом таза и ног влево; 3 - вернуться в положение счета 1; 4 - то же вправо.

8. И. п. - о. с., руки назад. 1 - выполнить энергичный мах руками вниз-вперед, 2 – прыжок, поднимая ноги коленями вперед; 3 - прыжок, колени вверх, к груди; 4-5 - повторить счет 1-2; 7 - прыжок, согнутые ноги назад, колени вниз - стараться коснуться пятками ягодиц; 8 - и. п. (рисунок 4.1).

9. И. п. - о. с., руки к плечам, локти вниз. 1 - прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 - прыжком и. п.; 3 - прыжок ноги врозь с поворотом налево, левую ногу согнуть; 4 - и. п. То же с поворотом направо (рисунок 4.2).

10. И. п. - о. с. 1-4 - прыжки в приседе, руки на колени. 5 - выпрямляясь, прыжок вверх; 6 - и. п.; 7 - глубокий присед; 8 - и. п.

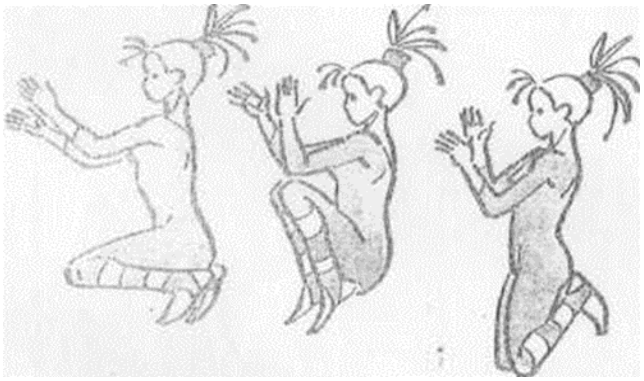


Рисунок 4.1

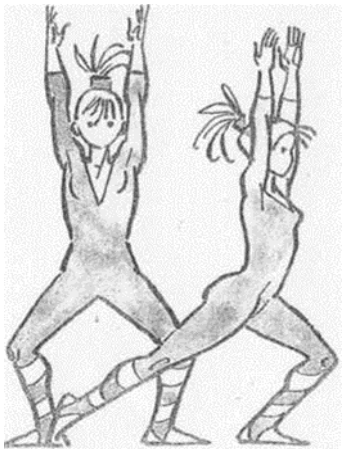


Рисунок 4.2

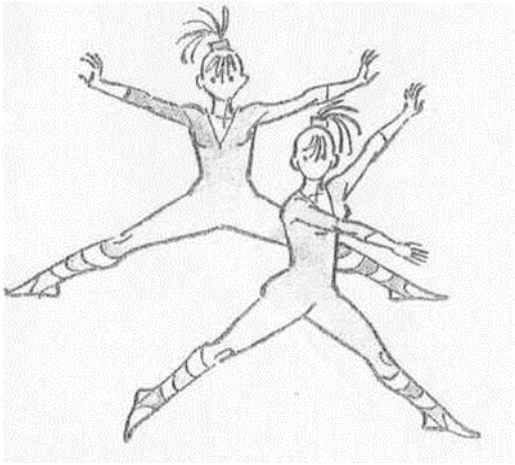


Рисунок 4.3

11. И. п. - о. с. 1 - прыжком отвести левую ногу назад на носок; 2 - опустить пятку на пол, согнуть левую руку вперед локтем вниз; 3 - прыжком поменять положение рук и ног; 4 - и. п.; 5-8 - то же на другую сторону.

12. И. п. - о. с. 1 - прыжок ноги в стороны; 2 - прыжок ноги вместе; 3-4 повторить счет 1, 2. С каждым прыжком стараться развести ноги шире. То же самое одна нога вперед, другая назад.

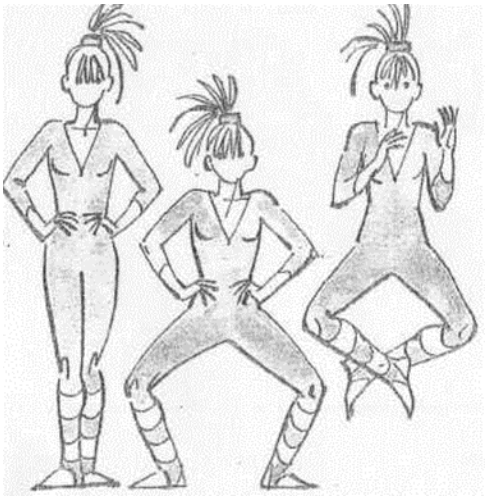


Рисунок 4.4

13. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - прыжком ноги скрестно правая перед левой; 2 - с поворотом налево прыжок ноги врозь; 3 - прыжком ноги скрестно левая перед правой; 4 - прыжком с поворотом направо вернуться в и. п. То же в другую сторону (рисунок 4.3).

14. И. п. - о. с., стопы развернуты наружу носками, руки на пояс. 1 - прыжок ноги врозь, приземляясь, сохранить положение стоп, колени в стороны; 2 - прыжком в и. п.; 3 - прыжок, поднимая ноги скрестно, колени в стороны; 4 - прыжком в и. п. (рисунок 4.4).

15. И. п. - о. с. 1 - шаг правой ногой чуть в сторону; 2 - прыжок на правой, левая скрестно вперед-вниз; 3 - шаг левой; 4 - прыжок на левой, правая скрестно вперед-вниз. Руки произвольно скрещиваются. Это же упражнение можно выполнять в следующих вариантах. На счет 2 и 4, выполняя прыжок:

- отводить ногу скрестно назад-вниз;

- отводить ногу в сторону-вниз;

- высоко поднимать колено вперед;

- поднимать колено в сторону;

- высоко поднимать колено (или прямую ногу) скрестно к опорной ноге (рисунок 4.5).

Затем можно заменить движение счета 1 прыжком на двух ногах и выполните по очереди все предложенные варианты упражнения. Руки произвольно. Обычно используется скрестная координация движений: левая нога отводится вперед с правой рукой и наоборот.

16. И. п. - о. с. 1 - с прыжком на левую, правую прямую ногу вперед, левую руку вперед, правую в сторону; 2 - прыжок на левой, отводя правую ногу в сторону, левая рука в сторону, правая вперед; 3 - повторить счет 1; 4 - прыжком вернуться в и. п. То же с другой ноги (рисунок 4.6).

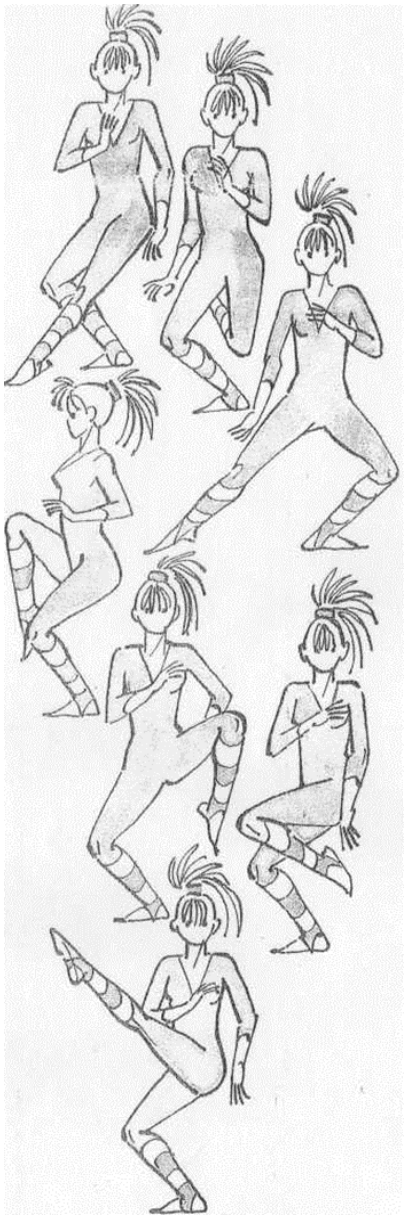


Рисунок 4.5

17. И. п. - о. с. 1 - прыжок на левую, правое колено высоко вверх, хлопок под коленом; 2 - прыжком ноги вместе; 3 - с прыжком на левую мах вперед прямой правой ногой, хлопок руками за спиной; 4 - прыжком вернуться в и. п. То же с другой ноги.

18. И. п. - о. с. 1 с - прыжком на левую согнутую, правую ногу отвести назад; 2 - прыжок на левой, вытянуть правую ногу вперед; 3 - прыжок на правой, левая нога назад; 4 - прыжок на правой, левую ногу вперед; 5-8 - то же, вынося ногу в сторону как на счеты 1 и 4.

19. И. п. - о. с. 1 - прыжком на правую, левую скрестно вперед, согнутую правую руку вперед, локтем вниз; 2 - прыжком в и. п.; 3 - повторить счет 1 с другой ноги; 4 - прыжком в и. п.; 5 - прыжком ноги врозь,

руки в стороны; 6 - с поворотом налево на 180° прыжок ноги вместе; 7 - повторить счет 5; 8 - повторить счет 6 (рисунок 4.7).

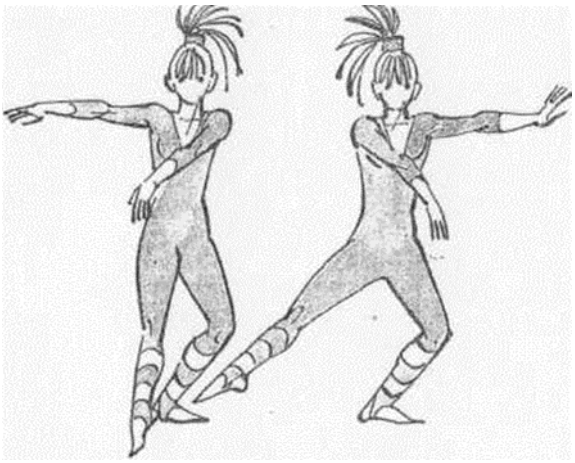


Рисунок 4.6

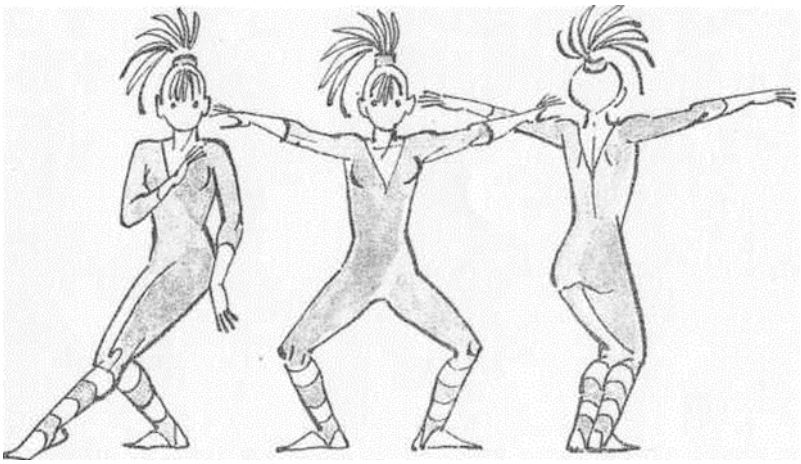


Рисунок 4.7

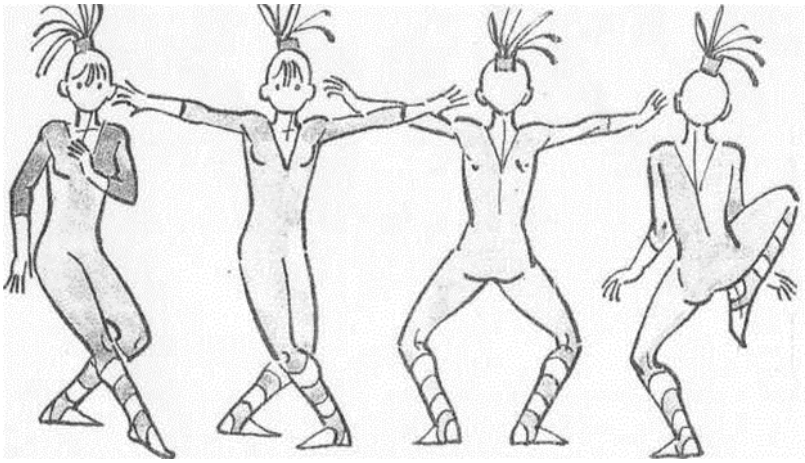


Рисунок 4.8

20. И.п. - о. с. 1 - с прыжком на левую, правую скрестно вперед, согнутая левая рука вперед; 2 - и. п.; 3 - повторить счет 1 с другой ноги; 4 - и. п.; 5 - прыжком ноги скрестно, правая перед левой, руки в стороны; 6 -

прыжком поворот налево на 180˚, ноги врозь; 7 - с прыжком на левой, высоко поднять правое колено; 8 - и. п. (рисунок 4.8).

После бега и прыжков необходимо сделать 1-2 дыхательных упражнения и 12 упражнения на расслабление.

1. И. п. - о. с. 1 - 2 поднимаясь на носки, поднять руки и потянуться вверх, вдох; 3 - 4 - опускаясь на всю стопу и расслабляя руки, плечи, туловище, глубоко присесть, выдох.

2. И. п. - о. с. 1 - шаг правой в сторону, 2 - руки через стороны вверх, левая нога в сторону на носок, напрягая все мышцы, потянуться вверх, вдох; 3 - приставляя левую ногу к правой, округлить спину, 4 - руки опустить вниз, расслабиться, выдох. То же в другую сторону, с шагом вперед и назад.

3. И. п. - ноги врозь. 1 - 2 - поднимаясь на носки, руки в стороны, вдох; 3 - 4 - опуская пятки, обнять себя руками, голову опустить вниз, выдох.

4 Заключительная часть

4.1 Упражнения для расслабления

1. И. п. - сидя, ноги скрестно, колени в стороны, вдох. 1-4 - медленный наклон вперед, руки вперед, выдох; 5-8 - возвращаясь в и. п., вдох.

2. И. п. - стоя ноги врозь. 1-4 - полукруг руками вправо до положения руки вверх, вдох; 5-8 - опустить расслабленные руки с небольшим наклоном влево, выдох. То же в другую сторону.

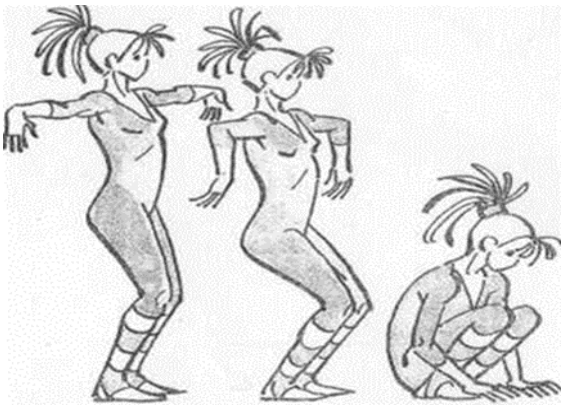


Рисунок 5.1

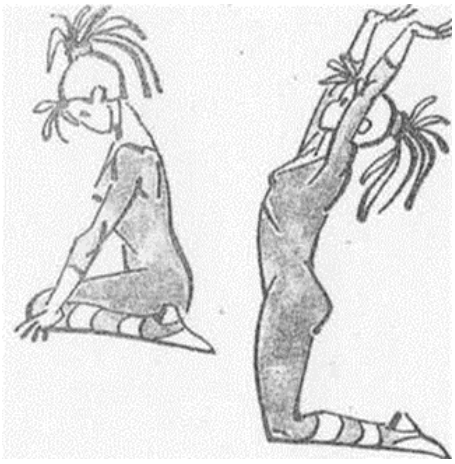


Рисунок 5.2

3. И. п. - стоя на коленях с опорой на руки. 1 - сгибая руки, опустить грудь на пол; 2 - лечь на живот; 3 - повторить счет 1; 4 - вернуться в и. п.

4. И. п. - о. с., руки в стороны. 1 - полуприсед, расслабить кисти; 2 - увеличивая глубину приседа, расслабить предплечья; 3 - присед с полным расслаблением рук; 4 - и. п. (рисунок 5.1).

5. И. п. - сидя на пятках, руки и спина расслаблены, голова вниз. 1-4 - вставая с пяток, руки перевести вперед, вверх; 5-8 - медленно вернуться в и. п. (рисунок 5.2).6. И. п. - стойка ноги врозь. 1-2 - перенося тяжесть тела на правую ногу, левую в сторону на носок, с небольшим наклоном вправо, руки перевести вправо; 3-4 - возвращаясь в и. п., полуприсед, расслабить руки, голову опустить; 5-8 - то же в другую сторону (рисунок 5.3).

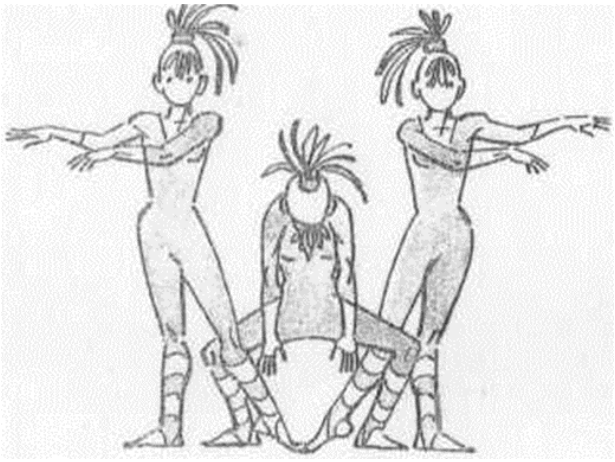


Рисунок 5.3

Рисунок 5.4

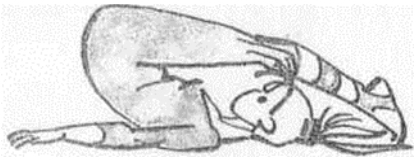


Рисунок 5.5

7. И. п. - о. с., руки вверх. 1 - расслабить и опустить кисти; 2 - расслабить предплечья; 3-4 - полностью расслабить руки с небольшим наклоном вперед; 5–8 – поднимая руки в стороны, медленно вернуться в и. п.

8. И. п. - лежа на животе. 1 - захватить правой рукой стопу согнутой правой ноги; 2 - захватить левой рукой стопу левой ноги; 3-6 - прогибаясь, поднять руками ноги вверх; 7-8 - и. п. (рисунок 5.4).

9. И. п. - сидя на пятках, руки на пояс. 1 - встать на колени, руки в стороны; 2 - отвести правую ногу в сторону на носок, руки вверх; 3 - вернуться в положения счета 3; 4 - и. п. То же в другую сторону.

10. И. п. - лежа на спине. 1-8 - медленно поднимая ноги вверх, коснуться ногами пола за головой, удержать это положение; 9-16 - медленно вернуться в и. п. (рисунок 5.5).

Приложение 6.2 ЙОГА

Прежде, чем приступить к занятиям

Прежде, чем приступить к физическим упражнениям йоги, воспользуйтесь некоторыми общепринятыми рекомендациями. Заниматься нужно до еды, выполнять все движения в точности как рекомендует преподаватель, во время занятия рекомендуется выполнять упражнения 20-45 минут, занятие необходимо проводить в проветриваемом помещение, в одежде не сковывающий движение, без обуви, необходимо использовать коврик.

Для студентов, замающихся в специальном медицинском отделении, можно рекомендовать все формы упражнений йоги, полный дыхательный контроль, статические упражнения и наиболее трудные динамические упражнения. Важно иметь в виду, что эффективность физических упражнений в системе тренировок йоги реализуется усложнением упражнений (увеличением амплитуды движение и вовлечение в него больших мышечных групп), а также увеличением времени фиксации позы в статическом варианте и увеличением числа повторение упражнений в динамическом режиме. Кроме этого характерной чертой системы является постепенная увеличение нагрузки в процессе тренировки. Это позволяет в сжатые сроки добиться наибольших результатов и предохраняет от травм. Занятия йогой начинаются с разминки или релаксации и длятся 5-10 минут, дальше выполняются дыхательные упражнения 5-10 минут, после этого выполняются асаны, которые длятся от 30 да 40 минут, завершается занятие релаксацией 5-10 минут.

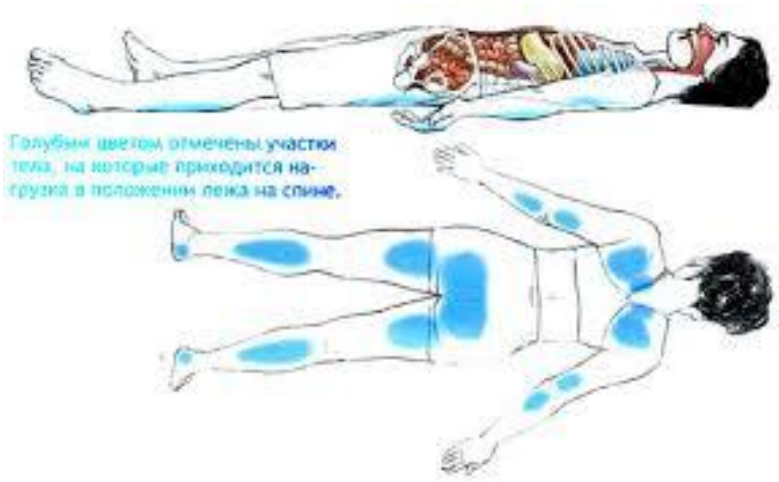
Что такое асаны? Это статические позы. В процессе занятий йогой асаны развивают гибкость и силу. Помимо всего прочего, они учат нас правильно обращаться со своим телом.

ШАВАСАНА (Поза отдыха)

Шавасана – поза отдыха, полного расслабления и восстановления. Очень важная и обязательная асана в йоге. Разумеется, речь идёт об особом отдыхе. Важно не просто лежать, а попытаться максимально расслабиться: начиная от кончиков пальцев на ногах и заканчивая макушкой головы.

Техника выполнения:

1. Между позами обязательно расслабляйтесь на короткое время в Шавасане.
2. Асаны не следует выполнять людям, страдающим высоким кровяным давлением, серьёзными заболеваниями сердца, невралгией седалищного нерва или смещением позвонков с повреждением дисков.
3. Исходное положение: лежа на спине с вытянутым ногами, руки вдоль туловища ладонями вниз – это поза отдыха Шавасана.



Дандасана (Поза посоха)

Техника выполнения: ноги вместе, вытянуты вперёд, пальцы ног смотрят в потолок. Ладно положите на пол вдоль бёдер, немного сзади ягодиц. Упритесь ими об пол. Выпрямите спину, отведя как можно сильнее плечи назад. Таз, спина и затылок должны быть на линии, перпендикулярной полу, позвоночник – с чёткими физиологическими изгибами в области шеи и поясницы, мышцы живота подтянуты. Позвоночник и всё туловищу тяните вверх. Дыхание ровное, взгляд устремлён вперёд. Выполнять перед каждой позой сидя, чтобы контролировать состояние позвоночника и правильной осанки.

1) Сгибание пальцев ног.

Сядьте в Дандасану, сгибайте медленно пальцы обеих ног вперёд и назад, держа стопы вертикально, а пятки – расслаблены. Удерживайте каждую позицию в течении нескольких секунд. Повторите 6-10 раз. Дыхание: при движении пальцев назад делайте вдох, а при движении вперёд – выдох.

2) Сгибание стоп.

Сидя в Дандасане, слегка разведите ноги. Медленно тяните стопы вперёд и назад, сгибая их в голеностопных суставах. Удерживайте каждую позицию в течении нескольких секунд. Повторите 6-10 раз. Дыхание: на вдохе стопы тяните назад, на выдохе – вперёд.

3) Вращение стоп.

Сидя в Дандасне, разведите немного ноги, пятки прижаты к полу. Медленно вращайте правую стопу по часовой стрелке 6-10 раз, затем вращайте против часовой стрелки тоже 6-10 раз. Повторите то же самое левой стопой. Стопы соедините. Медленно вращайте обе стопы в одном направлении, держа их вместе. Колени при этом прижаты к полу. Практикуйте 6-10 раз, вращая стопы по часовой стрелке, а затем 6-10 раз – против часовой стрелки. При движении стоп вверх делайте вдох, а при движении вниз - выдох.

4) Сгибание коленей.

Сядьте в Дандасану. Согните правое колено и обхватите руками нижнюю часть бедра. Выпрямите правую ногу, вытягивая её вперёд, а коленную чашечку - вверх. Руками поддерживайте бедро выпрямляя руки. Не позволяйте пальцам или пяткам касаться пола. Согните снова правую ногу в колене так, чтобы бедро соединилось с грудной клеткой, а пятка оказалась у правой ягодицы. Это один цикл. Практикуйте 6-10 циклов с правой ногой, а затем 6-10 циклов с левой ногой. Дыхание: при выпрямлении ноги делайте вдох, а при сгибании ее – выдох.

5) Вращение колена.

Сидя в Дандасане, согните правую ногу в колене, как в предыдущем упражнении. Заведите руки под бедро, сплетите пальцы «в замок» и обхватите руками локти. Поднимите правую ногу. Вращайте верхнюю часть ноги от колена до стопы по кругу. Нижняя часть ноги – неподвижна. Вращайте по часовой стрелке, а затем – против часовой стрелки по 6-10 раз. Тоже самое повторите с левой ногой. Дыхание: придвижении ноги вверх делайте вдох, а придвижении вниз - выдох.

6) Вращение бедра.

Сядьте в позу «правая нога на левом бедре». Используя силу правой руки, вращайте правое колено по большому кругу. Делайте 6-10 вращений по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Повторите с левой ногой. Дыхание: вдох - при движении колена вверх. Выдох - при движении вниз.

ВИРАБХАДРАСАНА (Поза воина I)

Польза: укрепляет ноги; раскрывает бедра и грудную клетку; улучшает концентрацию и умение сохранять равновесие; улучшает кровообращение и дыхательную систему; тонизирует колени и лодыжки; укрепляет мышцы ног и рук.

Техника выполнения

1. Встаньте в Тадасану.

2. Сделайте широкий шаг правой ноги назад; правую стопу плотно прижмите к полу и разверните ее примерно под углом 45 градусов пяткой внутрь; максимально выпрямите правую ногу.

3. Присаживайтесь на левую ногу так, чтобы бедро оказалось параллельно полу, а голень – перпендикулярна; следите за тем, чтобы угол в левом колене был не менее 90 градусов.

4. Ладони сложите вместе и потянитесь руками вверх, максимально выпрямляя их в локтях.

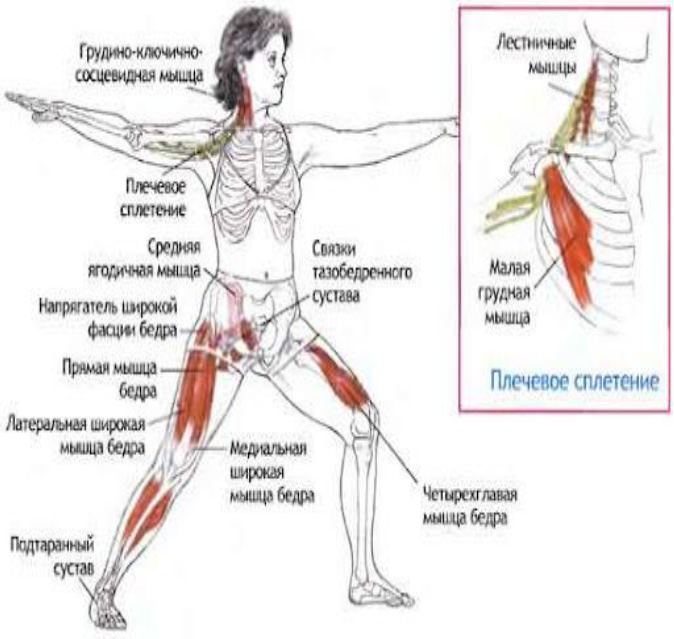
5. Взгляд направьте вверх или внутрь себя; позвоночник вытягивайте от копчика до макушки.

6. Повторите упражнение в другую сторону.

Противопоказания: повышенное давление.

ВИРАБХАДРАСАНА (Поза воина II)

Польза: укрепляет ноги и лодыжки, а также мышцы плечевого пояса и спины; улучшает концентрацию и умение сохранять равновесие; улучшает кровообращение; снимает судороги в бедрах и икрах; тонизирует органы брюшной полости.



Техника выполнения

1. Встаньте в Тадасану.

2. Сделайте широкий шаг правой ноги назад; правую стопу плотно прижмите к полу и разверните ее примерно под углом 45 градусов пяткой внутрь; максимально выпрямите правую ногу.

3. Полностью разверните корпус вправо.

4. Руки разведите в стороны и удерживайте их на уровне плеч; ладони направьте вниз.

5. Присаживайтесь на левую ногу так, чтобы бедро оказалось параллельно полу, а голень – перпендикулярна; следите за тем, чтобы угол в левом колене был не менее 90 градусов.

6. Взгляд направьте вперед или перед собой; макушкой постоянно тянитесь вверх.

7. Повторите упражнение в другую сторону.

Противопоказания: обострение артритов и остеохондроза.

ВИРАБХАДРАСАНА (Поза воина III)

Польза: третья ступень – самая сложная, в ней придётся удерживать баланс. Отлично укрепляет мышцы спины, кора и ног, в том числе подколенные мускулы. Улучшает подвижность коленных суставов. Прокачивает навык удержания равновесия.

Техника выполнения:

1. Исходное положение – стоя, руки вдоль корпуса.
2. Сделайте небольшой шаг вперёд левой ногой. Правую оторвите от пола и начните балансировать на левой. Она может быть немного согнута для лёгкости удержания баланса.
3. Напрягите ягодицы и вытяните правую ногу назад. Руки можно вытянуть в стороны или перед собой.
4. В таком положении глубоко дышите.

Противопоказания: проблемы в работе сердца, повышенное давление, травмы коленных суставов.

АДХО МУКХА ШВАСАНА (Поза - Собака мордой вниз)

Техника выполнения:

1. Лягте на живот и разведите стопы на ширину 30 см.
2. Поместите ладони на пол по обеим сторонам от грудной клетки. Выпрямите пальцы рук и направьте их в сторону головы.
3. С выходом оторвите корпус от пола. Выпрямите руки в локтях, потянитесь головой к стопам и опустите макушку на пол. Вытяните позвоночник.

4. Подтягивайте коленные чашечки и прижимайте пятки к полу. Пятки и подошвы должны плотно соприкасаться с полом, а сами стопы – параллельны друг другу; пальцы направлены строго вперед.

5. Оставайтесь в позе в течение минуты. Дышите глубоко. На выдохе оторвите голову от пола, продвиньте корпус вперед и мягко опуститесь на пол. Расслабьтесь.

Польза: длительное пребывание в этой асане избавляет от усталости и возвращает утраченную энергию. Она хорошо подходит бегунам, которые устают после утомительных забегов. Кроме того, поза дает ногам легкость и быстроту. Регулярная практика этой асаны смягчает область лопаток, а также помогает при артрите плечевого сустава. Абдоминальные мышцы направляются к позвоночнику и укрепляются. Это бодрящая поза.

«АНАНТАСАНА» (поза бесконечности)

Техника выполнения:

1. Лягте на спину. На выдохе повернитесь на левый бок.
2. Поднимите голову и вытяните левую руку вдоль пола, продолжив ею линию тела. Согните руку в локте, поднимите предплечье и прижмите голову к левой ладони, расположив ладонь прямо над левым ухом. Оставайтесь в этом положении в течение нескольких секунд. Дышите в нормальном ритме или глубоко.
3. Согните правую ногу в колене, захватите большой палец правой ноги, зажав его между большим, указательным и средним пальцами.

4. С выдохом вытяните правую руку и правую ногу вертикально. Оставайтесь в этом положении 15–20 секунд. Дышите в нормальном ритме.

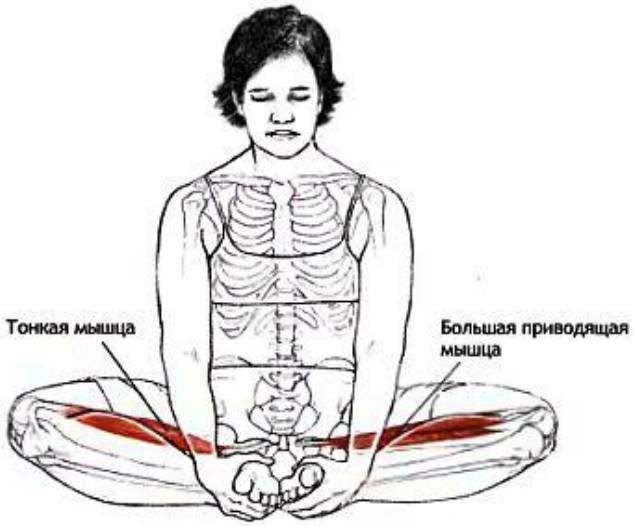
5. С выдохом согните правую ногу в колене и вернитесь в положение, описанное в п. 2.

6. Опустите голову и перекатитесь на спину.

7. Повторите позу вправо, выдержав ее то же количество времени. Затем расслабьтесь.

Польза: Асана разрабатывает мышцы задней поверхности бедра. Она благотворно воздействует на область таза, облегчает боли в спине и предупреждает образование грыж.

БАДДХА КОНАСАНА (Поза связанного угла)



Техника выполнения:

1. Сядьте в Дандасану.

2. Согните ноги в коленях и приблизьте стопы к себе.

3. Соедините подошвы и захватите стопы возле пальцев, придвиньте пятки к промежности, проследите, чтобы внешние стороны стоп находились на полу, а задние края пяток касались промежности.

4. Отводите бедра в стороны друг от друга до тех пор, пока колени не опустятся на пол.

5. Переплетите пальцы рук за стопами, захватив их как можно крепче. Выпрямите позвоночник и направьте взгляд прямо перед собой или на кончик носа. Пребывайте в асане как можно дольше.

Польза: в Баддха Конасане практикует медитацию. Во время медитации ладони соединяют возле грудной клетки, однако требуется время, чтобы научиться удерживать позвоночник вертикальным в этом положении. Асану можно выполнять сразу после приёма пищи, но при этом следует сидеть прямо, а не наклоняться вперёд.

БАЛАСАНА (Поза ребенка)

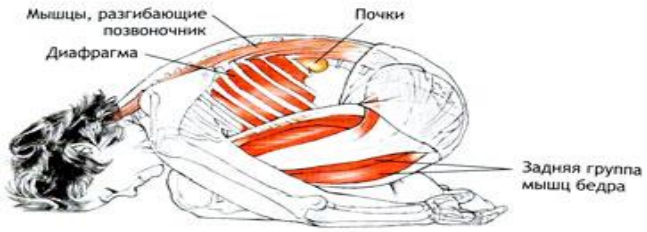
Техника выполнения: Сядьте на колени, опустив подъемы стоп на пол. Опустите грудь и живот на бедра, а голову — лбом на пол. Руки и плечи расслабьте, расположив их вдоль корпуса ладонями вверх.

Важно! Ягодицы должны лежать на пятках. В противном случае вы не сможете расслабиться. Если не получается уложить таз на пятки, расставьте колени немного в сторону (носки вместе), подложите под голову болстер или свои кулаки — тогда таз опустится ниже.

Польза: Баласана является оптимальной асаной для восстановления. В этом положении позвоночник воспроизводит свой первичный изгиб (как в утробе матери), а мышцы, поддерживающие позвоночник полностью расслабляются, тем самым высвобождается некоторое количество энергии, которая в противном случае была бы потрачена на поддержание вертикали позвоночника, удержание равновесия и противодействие силе тяжести.

Баласана успокаивает нервную систему (активизирует парасимпатический режим), приносит облегчение при болях в пояснице, снимает напряжение в шее, улучшает пищеварение, а также снимает головную боль (особенно если подкладывать под лоб мягкую опору). Обратите внимание, что во время длительного нахождения в асане ноги могут затекать, поскольку кровообращение затрудняется. Однако после выполнения асаны в ногах ощущается прилив сил с поступление свежей крови. Регулярная практика восстанавливает гибкость тазобедренных и коленных суставов.

Противопоказания: беременность, травмы бедер и стоп.



ВРИКШАСАНА (Поза дерева)

Польза: поза способна избавить от тугоподвижности в коленях, также польза Врикшасаны заключается в улучшении пищеварения; укреплении лодыжек, голеностопа, мышц бедра; улучшения осанки, гибкости позвоночника; усилении концентрации, баланса.

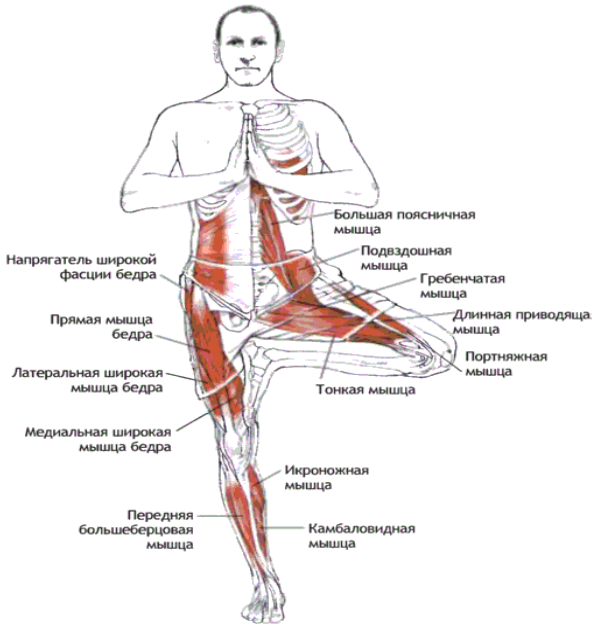
Техника выполнения:

1. Встаньте в Тадасану, вытяните руки вверх и тянитесь всем телом вверх, «укореняясь» стопами в земле.

2. Согните правую ногу в колене и прижмите стопу к внутренней стороне левого бедра, поместив пятку возле промежности и направив пальцы строго вниз; отведите колено в сторону; опорная нога толкает пол, стопа стоит прямо, коленная чашечка подтянута вверх, мышцы бедра напряжены; колено согнутой ноги направлено вниз, ступня толкает опорную ногу.

3. Руки вытяните вверх (иногда ладони соединяют над головой, либо на груди – в зависимости от цели упражнения); грудная клетка раскрыта; голова и шея вытянута вверх, подбородок слегка опущен.

4. Дышите ровно, удерживайте позу в течение нескольких секунд, со временем увеличивая продолжительность выдержки.



ДВИКОНАСАНА

Двиконасана (поза двойного угла).

Техника выполнения: Станьте прямо. Ноги держите вместе. Вытяните руки назад, за спину, и переплетите их пальцы. Руки за спиной поднимите как можно выше. Наклонитесь вперед и вытяните руки вверх; взгляд при этом направляйте как можно дальше вперед. Задержитесь в конечном положении на некоторое время, после чего возвратитесь в исходное положение. Выполняйте до 10 циклов за одно занятие.

Дыхание: Вдыхайте, когда руки находятся сзади и когда возвращаетесь в положение стоя. Выдыхайте, наклоняясь.

Польза практики: Эта асана укрепляет внутренние мышцы спины между верхней частью позвоночника и лопатками, а также развивает грудную клетку и шею.

Особенно полезно это упражнение для молодого, растущего организма.

ДЖАНУ-ШИРШАСАНА (Поза «Голова к колену»)

Поскольку в джану ширшасане бедра расположены по диагонали относительно друг друга, а согнутая в колене нога двигается в сторону от таза и поворачивается наружу, угол наклона таза меняется и воздействует на изгиб позвоночника, что, в свою очередь, влияет на положение плеч. В связи с этим в джану ширшасане приходится много работать над выравниваем позвоночника за счет осознанных движений тазом и плечами, а также устранять возникающий дисбаланс (на стороне прямой ноги тело растягивается в больше мере, чем на стороне согнутой в колене ноги).

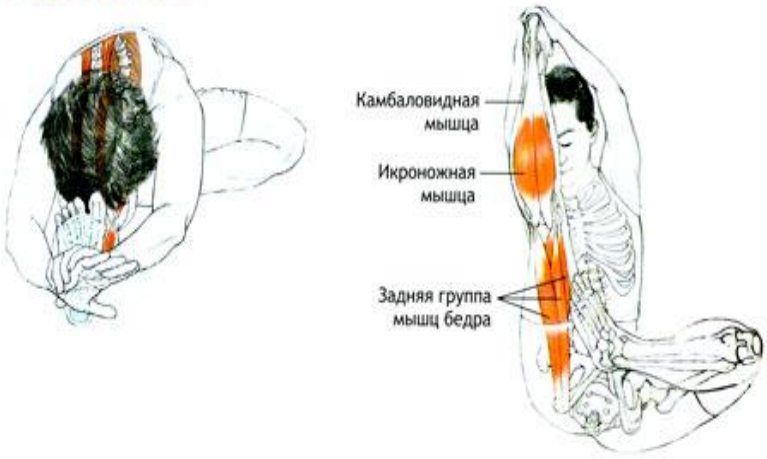
И хотя в фокусе внимания в данном положении будет прямая нога,периодически переключайте внимание на согнутую в колене ногу и регулируйте положения таза за счет активизации мышц согнутой ноги (см. фото выше).

Техника выполнения:

1. В положении дандасаны согните правую ногу в колене и подтяните стопу к промежности так, чтобы пятка ушла в пах, а большой палец касался внутренней стороны левого бедра. Колено правой ноги при этом оттяните как можно дальше назад (желательно, чтобы угол между бедрами был 90 градусов).

2. Наклонитесь немного вперед за счет вращения таза и стабилизируйте положение бедер за счет активации мышц ног:

Эта поза позволяет растянуть мышцы всей задней поверхности тела – от стопы до мышц шеи и головы.



a. носок прямой (левой) ноги натяните на себя, подтяните коленную чашечку по направлению к себе и прижмите бедро к полу по задней поверхности за счет активизации четырехглавой мышцы бедра;

b. **б.** прижмите икроножную мышцу согнутой в колене (правой) ноги к бедру, одновременно потяните колено от себя, а пяткой упритесь в пах, создавая противоположно направленное усилие - эти движения в комплексе помогут развернуть бедро наружу и стабилизировать тазобедренный сустав.

c. Разверните корпус так, чтобы он смотрел на прямую ногу, и выровняйте положение плеч относительно линии таза. Сделайте глубокий вдох, удлините бока и толкните грудную клетку вверх, а с выдохом опуститесь в наклон к прямой ноге, удлиняя позвоночник вдоль линии ноги - линии позвоночника и правой ноги не должны пересекаться).

d. Со вдохом вытягивайтесь за макушкой, создавая свободное пространство между позвонками, на выдохе - расслабляйтесь и опускайтесь ниже. Стремитесь живот уложить на бедро, а нижними ребрами дотянуться до колена.

e. Следите за тем, чтобы прямая (правая) нога сохраняла нейтральное положение: коленная чашечка и носок правой ноги должны быть направлены вверх. При необходимости, давите пяткой в пол, чтобы активировать ротаторы бедра, и вращайте его по направлению внутрь.

Как углубить наклон?

а. Активизируйте четырехглавую мышцу бедра прямой ноги и надавите на бедренную кость, прижимая ее к полу. Сокращение четырехглавой мышцы вызывает эффект взаимного торможения по отношению к задней группе мышц бедер и дает им импульс расслабиться.

б. Мобилизуйте мышцы живота и толкните живот от согнутой в колене ноги к прямой ноге. Это действие выравнивает положение позвоночника и вызывает эффект взаимного торможения по отношению к мышцам спины, позволяя им расслабиться в растяжке.

в. Захватите стопы руками и разведите локти в стороны и старайтесь их удерживать так, чтобы предплечья были параллельны полу. Со стороны согнутой ноги сгибайте руку сильнее, чтобы потянуть эту сторону туловища и устранить дисбаланс.

г. Продолжая крепко держать стопу руками, попробуйте приподнять руки вверх и оттянуть плечи от ушей. Лопатки при этом необходимо толкать вниз. Эти действия позволяют выровнять положение позвоночника в грудном отделе и растянуть верхнюю часть спины.

д. В наклоне к правой ноге особенно следите за левой лопаткой, направляйте ее вниз и старайтесь вернуть на один уровень с правой, и наоборот.

Если вы активно помогаете себе руками (разводите локти в сторону) и выполняете любые из вышеперечисленных действий для углублений наклона, дайте себе возможность расслабиться в асане перед тем, как выйти из нее. За несколько секунд до выхода опустите ладони на пол, расслабьте плечи и позвольте себе пассивно опуститься ниже к ногам под действием силы тяжести.

Подготовка. Если вы пока не можете наклониться к ноге, используйте ремень. Накиньте петлю ремня на стопу прямой ноги и создайте натяжение, подтянув ремень к себе руками. Постарайтесь добиться нутации (наклона) таза и создать прогиб в пояснице, прежде чем опуститься в наклон за счет сгибания позвоночника.

Вы также можете облегчить выполнение асаны, подложив под колено согнутой ноги сложенное одеяло. Особенно рекомендуется это делать при наличии травм коленных суставов или излишнего напряжения в них.

Противопоказания. Травмы позвоночника в стадии обострения, травмы коленных и тазобедренных суставов.

ДХАНУРАСАНА (Поза лука)

Польза: помогает справиться с дефектами спины, укрепляет мышцы спины и рук, раскрывает плечевые суставы, улучшает работу легких, мозга, стимулируется работа надпочечников и поджелудочной железы. Асана тонизирует органы брюшной полости, что благотворно влияет на работу желудка и кишечника.

Техника выполнения:

1. Лежа на животе, согните ноги в коленях и захватите щиколотки руками: изнутри или снаружи. Со вдохом поднимите грудную клетку вверх и одновременно выполните разгибание в тазобедренных суставах, чтобы поднять бедра от пола.

2. Для углубления прогиба пробуйте выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах так, словно вы хотите разорвать “тетиву” лука. Руками при этом крепко держите захват.

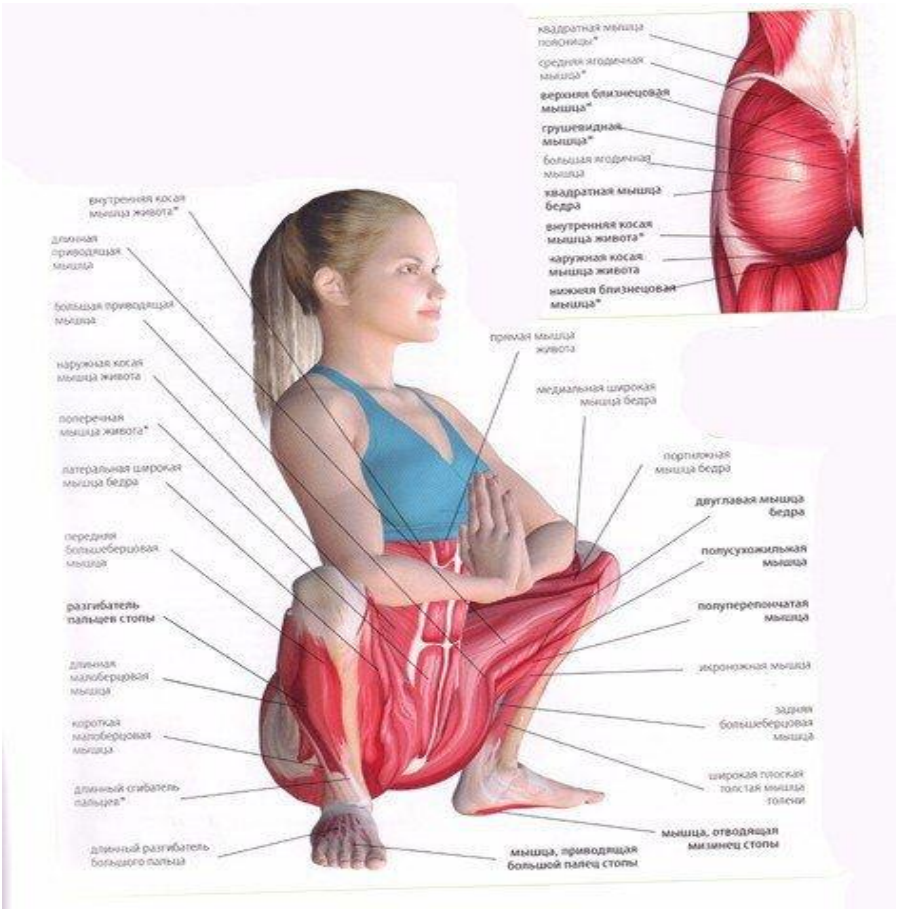
Обратите внимание, что стремление выпрямить ноги за счет сокращения больших ягодичных мышц разводит колени в сторону. Старайтесь противодействовать этой тенденции и сокращайте длинные приводящие мышцы с внешней стороны бедер, чтобы свести колени вместе.

3. Стягивайте лопатки к центру (выполняйте ретракцию) и толкайте ими грудную клетку вперед и вверх. Опускайте плечи вниз, чтобы не закрепощать шею. Одновременно поднимайте и отводите руки назад, чтобы активизировать задние пучки дельтовидных мышцы.

4. Балансируйте на животе, не смещайте вес на грудную клетку и не скатывайтесь вниз, на бедра. За счет надувания живота на вдохе тело может немного раскачиваться вперед и назад.

Противопоказания: беременность, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, грыжи, гиперфункция щитовидной железы, искривления позвоночника.

МАЛАСАНА I (поза гирлянды)



Польза: вытягивает лодыжки, пахи и заднюю поверхность корпуса, приводит в тонус мышцы живота и стимулирует работу органов брюшной полости, регулирует менструальный цикл и корректирует менструальные нарушения, рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей, освобождают от боли в спине и ревматизма, при регулярном и систематическом выполнении оказывает успокаивающее и освежающее воздействие на мозг.

Техника выполнения:

1. Глубоко присядьте и соедините стопы вместе. Плотно прижмите подошвы и пятки к полу.
2. Разведите колени широко в стороны и продвиньте корпус вперед.
3. На выдохе продвиньте руки перед стопами и опустите ладони на пол.
4. Поочередно заведите руки за спину и сцепите пальцы.
5. Вытяните спину и шею вверх.
6. Оставайтесь в этом положении в течении 30 секунд - 1 минуты. Дышите в нормальном ритме.
7. С выдохом наклонитесь вперед и опустите голову на пол. Задержитесь в позе на 30 секунд - 1 минуту. Дышите в нормальном ритме.
8. На вдохе оторвите голову от пола и вернитесь в положение, описанное в п. 5.
9. Опустите руки, сядьте на пол и расслабьтесь.

Противопоказания: травмы колена, травмы спины и позвоночника.

ПАРИВРИТТА-ДЖАНУ-ШИРШАСАНА
(Поза «Голова к колену со скручиванием»)

Польза: стимулирует прилив крови к позвоночнику растягивает и укрепляет мышцы бёдер, спины и плечевого пояса оказывает благотворный эффект на работу почек.

Техника выполнения:

- Сидя на полу, выпрямите ноги вперёд (положение Дандасаны).
- Согните правую ногу в колене, притяните пятку к промежности.
- Опустите правое колено в сторону на пол, при этом правая стопа прилегает к внутренней поверхности левого бедра.
- Угол между прямой ногой и согнутой — примерно 90 градусов.

- Выпрямите руки вверх над головой, потянитесь из стороны в сторону.
- Разверните корпус к согнутой правой ноге, в таком положении получается скрутка для позвоночника.
- Левую руку положите на правое колено или бедро, попробуйте зацепиться.
- Правой рукой накрываем себя сверху.
- Проверьте, чтобы в таком положении ваша спина была выпрямлена и обе седалищные кости лежали на полу.
- Если все вышеперечисленные пункты соблюдены, и вы чувствуете себя уверенно в таком положении, отсутствует дискомфорт, то старайтесь достать правой рукой до левой стопы.

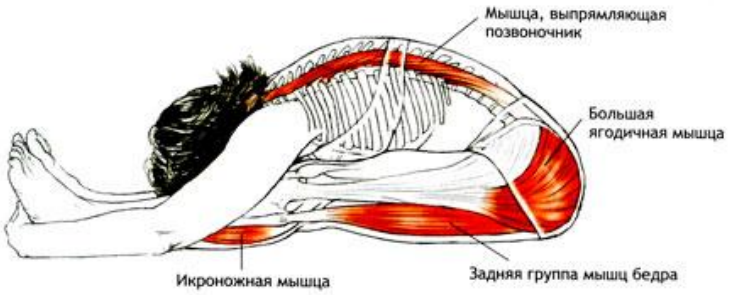
- Следите за положением спины, она должна быть прямая, без «вопросительных знаков». Пусть будет небольшой наклон, зато поза будет сделана правильно, что даст больший эффект от её выполнения.
- Зафиксируйте положение, которое сейчас для вас доступно, до ощущения лёгкого дискомфорта.
- Находиться в данной асане можно от нескольких циклов дыхания (3–5 вдохов и выдохов) до нескольких минут. По мере освоения позы старайтесь увеличивать время нахождения в ней.
- Выходите из позы медленно, не спешите.
- Перед тем как сделать Паривритта Джану Ширшасану на противоположную сторону, выпрямите ноги, примите позу Дандасаны, поднимите руки вверх, вытянитесь.

Противопоказания: проблемы с позвоночником.

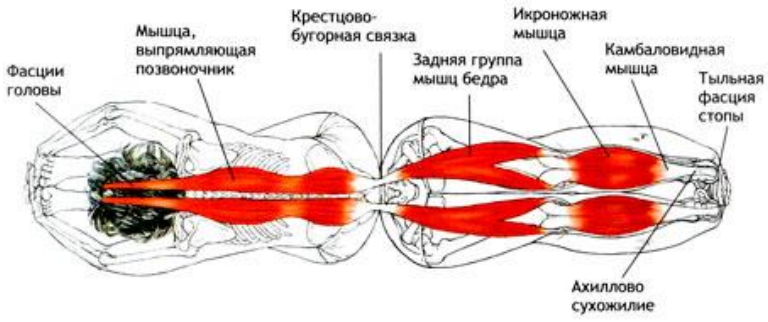
Пасчимоттанасана (Поза вытяжения западной стороны тела)

Традиционно считается, что задняя часть тела от макушки до пяток — это наш запад. Лицевая часть — восток. Темя головы — север. Подошвы стоп — юг.

В этом положении мы добиваемся симметричной растяжки всей задней кинематической цепи, включая заднюю группу мышц голени и бедра, большую ягодичную мышцу и мышцы спины (квадратную мышцу поясницы и мышцу, выпрямляющую позвоночник). Работая в пасчимоттанасане, старайтесь вытягивать позвоночник и укладывать живот на бедра, сохраняя прямую спину, даже если для этого необходимо согнуть ноги в коленях. В этом положении нет задачи коснуться головой колен за счет интенсивного сгибания позвоночника. Гораздо более важным результатом будет ощущение симметричной растяжки по всей задней поверхности тела.



Основная работа в наклонах строится от сильных ног, так как мы в первую очередь добиваемся складки в тазобедренных суставах, а работу ног лучше всего удается прочувствовать именно в наклонах стоя (например, в уттанасане). В наклонах сидя постарайтесь воспроизвести те же движения бедрами и тазом, что и в наклонах стоя, для этого важно активно включать мышцы бедер в работу.



Техника выполнения:

1. Примите положение дандасаны: сидя на полу, вытяните ноги перед собой и натяните носки на себя.

2. Со вдохом поднимите обе руки вверх и вытянитесь всем телом за ними. С выдохом наклонитесь вперед, к ногам. Начините наклон с вращения таза, далее опускайте корпус вниз и длинной дугой вытягивайте позвоночник.

3. В конечном положении руки расположите вдоль ног ладонями вниз, опустите плечи. С каждым вдохом вытягивайтесь за макушкой, удлиняя позвоночник, на выдохе — расслабляйтесь и пассивно опускайтесь ниже.

4. Будучи в складке, сохраняйте мышечный тонус ног — не позволяйте им разваливаться в стороны, тяните носки на себя, а пятки толкайте от себя, подкручивайте бедра внутрь, чтобы коленные чашечки и носки стоп смотрели строго вверх. Также следите за тем, чтобы внутренние края стоп не «проваливались» — толкайте их от себя, представляя, что вы упираетесь подошвами стоп в невидимую стену.

Помимо того, что такое положение ног дает корректную отстройку, оно позволяет углубить работу в асане. Чтобы выйти из асаны, медленно поднимитесь со скругленной спиной в положение дандасаны. Голова поднимается в последнюю очередь.

Как углубить наклон?

А. Активизируйте четырехглавые мышцы бедер, чтобы выпрямить ноги в коленях, и надавите на бедренные кости, прижимая их к полу. Сокращение квадрицепсов вызывает эффект взаимного торможения по отношению к задней группе мышц бедер и дает им импульс расслабиться.

Б. Напрягите мышцы живота и подтяните пупок к позвоночнику (уддияна бандха). Это действие вызывает эффект взаимного торможения по отношению к мышцам спины, позволяя им расслабиться в растяжке, а также мобилизует грудинно-поясничные фасции, помогающие тянуть позвоночник.

В. Захватите стопы руками и разведите локти в стороны, старайтесь их удерживать так, чтобы предплечья были параллельны полу. Почувствуйте, как движение рук раскрывает грудную клетку и углубляет наклон.

Г. Продолжая крепко держать ноги руками, попробуйте приподнять руки вверх и оттянуть лопатки вниз. Эти действия позволяют растянуть верхнюю часть спины и углубить работу грудного отдела.

Д. Сжимая бедра и колени, вращайте бедра внутрь за счет активизации приводящих мышц. Не допускайте «развала» ног и следите, чтобы коленные чашечки смотрели строго вверх.

Е. Отведите внутренние края стоп от себя. Заметьте, как это движение стабилизирует положение ног и углубляет наклон.

Если вы активно помогаете себе руками (разводите локти в сторону) и выполняете любые из вышеперечисленных действий для углублений наклона, дайте себе возможность расслабиться в асане перед тем, как выйти из нее. За минуту до выхода опустите ладони на пол, расслабьте плечи,

позвольте себе полностью расслабиться и пассивно опуститься ниже к ногам под действием силы тяжести.

Противопоказания: травмы позвоночника, тазобедренных суставов.

ПРАСАРИТА-ПАДОТТАНАСАНА

(наклон стоя с широко разведенными ногами)

Техника выполнения:

1. Встаньте в тадасану и расставьте ноги в стороны так, чтобы стопы оказались примерно под запястьями вытянутых в стороны рук. Направьте носки стоп слегка внутрь, чтобы ноги не разъезжались в стороны. Внешние края стоп параллельны.

2. Активизируйте мышцы ног: подберите коленные чашечки, мобилизуя четырехглавые мышцы бедер, и слегка подверните бедра внутрь, активизируя большие ягодичные мышцы и напрягатели широкой фасции бедра (представьте, что вы хотите раздвинуть пятки в стороны, но фактически их не двигаете).

3. Поставьте руки у основания бедер и с выдохом медленно наклонитесь вперед, удерживая мулабандху и уддияна бандху. Начините

наклон с таза — направляйте копчик и седалищные кости вверх, складываясь в тазобедренных суставах.

4. Поставьте ладони на пол на одну линию с ногами, согнув руки в локтях. На вдохе активно удлиняйте позвоночник, на выдохе расслабляйтесь и пассивно опускайтесь чуть ниже

Важно! Не переносите вес тела на руки, удерживайте его в плюснах, равномерно прижимая стопы к полу.

5. Если наклон достаточно глубокий и вы можете опустить голову на пол, тогда поставьте её на темя между ладонями. Руками можно захватить большие пальцы стоп и, раздвигая локти в сторону, углублять наклон за счет расширения грудной клетки. Удерживая захват, сокращайте сгибатели больших пальцев ног и прижимайте пальцы рук к полу.

Будучи в наклоне, распределяйте вес равномерно по подошве стоп, не смещайте вес на пятки, носки или на внешние края стоп. Удерживайте таз вертикально над лодыжками, не отклоняйтесь назад и не свешивайтесь вперед. Не напрягайте шею и не вжимайте ее в плечи — старайтесь оставлять пространство в области шеи и вытягивать ее, удерживая легкую джаландхара бандху.

Чтобы выйти из асаны, со вдохом медленно подниметесь, а на выдохе соедините стопы вместе (можно в прыжке или подшагом).

Как подготовиться?

Если пока вы не можете поставить ладони на линию ног, ставьте их под плечами или на кирпичи и уделяйте основное внимание вытяжению позвоночника и вращению таза.

Биомеханика наклонов с ногами вместе и с ногами врозь, по сути, одинаковая. На деле же у одних легче идут наклоны к ногам вместе, а наклоны с широкой постановкой стоп вызывают затруднения. Равно как и наоборот (хотя такое расхождение встречается гораздо реже).

Причины такого несоответсвия могут быть разными. Чаще всего это связано с неравномерным тонусом мышц бедер. Мы говорили о том, что для глубоких наклонов в приоритете хорошая эластичность мышц задней поверхности ног, уверенный тонус мышц-сгибателей бедер и навык осевого вращения таза. Следует добавить, что в наклонах с широкой постановкой стоп необходимо также иметь хороший тонус приводящих мышц бедер.

Как углубить наклон?

Ноги. Вращайте бедра наружу и одновременно тянитесь большими пальцами ног по направлению друг к другу, чтобы оказывать противодействие наружной ротации бедер и тем самым создавать силовую спираль.

Руки. Вы можете углубить наклон, усилить вытяжение позвоночника и задней поверхности ног за счет различных вариаций для положения рук: руки можно увести за линию стоп, кисти соединить в замок или сложить в пасчима намаскрасану (см. видео).

Корпус. Активизируйте прямую мышцу живота, чтобы расслабить и растянуть мышцы спины за счет эффекта взаимного торможения.

Польза: в этом положении активно прорабатываются задняя и внутренняя поверхность ног, растягиваются подколенные сухожилия, вытягивается позвоночник, раскрываются тазобедренные суставы. Поза оказывает благоприятное воздействие на пищеварительную и выделительную системы, усиливая перистальтику кишечника. Помимо всего прочего, прасарита падоттанасана является подготовкой или альтернативой для перевернутых асан.

Основная ошибка при выполнении этой асаны – стремление расставить ноги как можно шире, чтобы поставить голову на пол в наклоне. Это совсем не обязательно и порой даже мешает почувствовать работу в асане тем, кто обладает хорошей гибкостью. Положение стоп должно быть достаточно широким, но при этом таким, чтобы вы могли опуститься в наклон и подняться без опоры на руки, т.е. задействуя исключительно силу ног. Ноги должны нести основную нагрузку даже в том случае, если вы упирайтесь руками или головой в пол.

Противопоказания: **т**равмы нижних отделов позвоночника, травмы тазобедренного сочленения, травмы коленных сухожилий.

САХАДЖА ПУРВОТТАНАСАНА (ПОЗА ПЕРЕВЁРНУТОГО СТОЛА)

Польза: Асана эффективна для укрепления мышц рук и ног, пресса, мышц-стабилизаторов, для раскрытия грудного отдела, укрепления плечевых и тазобедренных суставов, а также для улучшения работы ЖКТ.

Техника выполнения

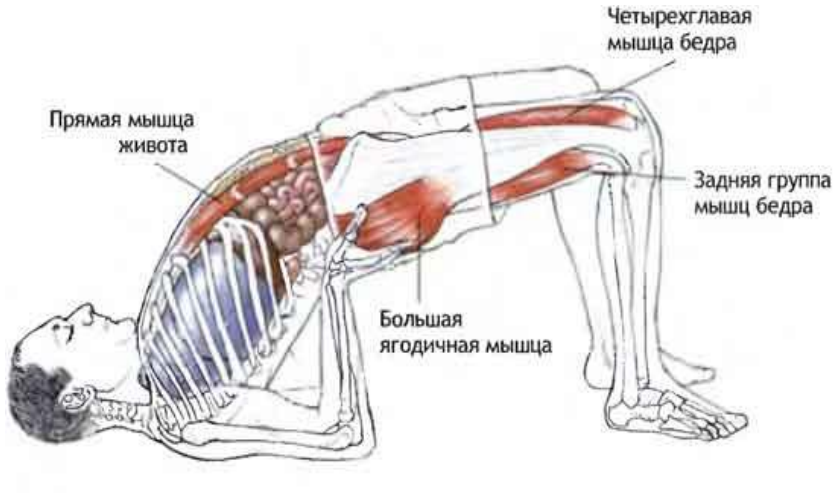
1. Присаживаемся на коврик. Спина прямая, копчик тянется к полу, макушка направлена вверх. Ноги прямые, разведены на ширину таза, стопы натянуты на себя. Ладони с сомкнутыми пальцами располагаются на некотором расстоянии от бёдер, на одной линии, плотно прижаты к коврику и развёрнуты по направлению к ногам.

2. На вдохе приподнимаем таз и сгибаем ноги в коленях до положения прямого угла. Выходим в Позу стола. Голову не запрокидываем. Ягодицы поджимаем и тянем вверх, копчик подворачиваем под себя, голову, плечи, спину, таз вытягиваем в одну линию. Ступни должны быть плотно прижаты к коврику, а колени направлены строго вперёд. Важно напрячь все мышцы до того, как опустить бёдра в исходное положение. Для успешного выполнения асаны нужно выполнять движения медленно и внимательно, не прогибать туловище, концентрировать внимание на мышцах пресса, ровно и спокойно дышать.

3. Удерживаем асану 2–3 дыхательных цикла и на выдохе выходим из положения.

Противопоказания: травмы кистей, плечевых, тазобедренных суставов, коленей, тяжёлые повреждения позвоночника, любые острые состояния.

СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА (Поза моста)



Техника выполнения:

1. В положении лежа согните ноги в коленях и переместите к седалищным костям.

2. Опираясь пятками в коврик, поднимите таз наверх.

3. Плечи тесно прижаты к коврику, ладони поместите на поясницу, руки лежат на полу ладони вниз (более сложная поза).

4. Далее выпрямите поочередно ноги, стопами упритесь в пол и перенесите вес тела на ноги.

5. Держите верхнюю часть тела с помощью локтей и запястий. Не перенагружайте шею.

6. Продолжительность позы – около 30-60 секунд; старайтесь следить за дыханием, дышать ритмично.

Польза: способствует вытяжению позвоночника и межпозвоночных дисков, шеи; стимулирует работу органов брюшной полости; улучшает работу легких и щитовидной железы; устраняет чувства тревоги и страхов, снимает усталость и боли в спине; нормализует кровяное давление.

ТРИКОНАСАНА (Поза треугольника)

Техника выполнения:

1. Расставьте ноги на расстояние около метра, вытяните руки в стороны (ладони повернуты к полу); стопы плотно прижаты к полу; правая стопа расположена на линии, выходящей из середины левой стопы; ноги выпрямлены в коленях и вытянуты; коленные чашечки подтянуты вверх.

2. Разверните правую стопу полностью вправо, левую стопу – на 45 градусов в ту же сторону.

3. С вдохом вытяните оба бока вверх, с выдохом нагнитесь вправо, поставив правую руку на пол у внешнего края стопы, или на подъем стопы (облегченный вариант).

4. Левой рукой тянитесь вверх, расширяя грудную клетку; грудная клетка развернута влево, раскрыта; плечи вывернуты, расположены на одной линии, перпендикулярной полу.

5. Все время, удлиняя позвоночник, вытяните шею и зафиксируйте взгляд на левой ладони.

6. Дышите ровно на протяжении 20-30 секунд, затем со вдохом поднимитесь и повторите в другую сторону.

Польза: тонизирует мышцы ног, развивая подвижность тазовых суставов4 укрепляет колени, лодыжки; снимает боли в спине и шее.

«УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА» (собака мордой вверх)

Пребывая в данном положении, тело практика напоминает тело собаки, вытягивающейся после сна или длительного нахождения в статике. Несмотря на внешнюю простоту, это упражнение очень эффективное, способствующее укреплению не только мышц спины, но и рук, благотворно воздействующее на работу внутренних органов, кровеносную и дыхательную системы практика.

Техника выполнения:Исходное положение: лёжа на животе, кисти рук располагаются под плечами, стопы натянуты, пальцы ног упираются в пол. Оттолкнитесь ладонями от пола, выпрямите руки, приподнимите верхнюю часть тела, вытянитесь макушкой головы вверх. Колени на весу. Пятками вытягиваемся назад, макушкой — вверх. Вся нагрузка приходится на ладони и пальцы ног. Можно выполнить вариант с опорой не на пальцы ног, а на подъёмы стоп.Плечи отведены назад и опущены вниз, локти смотрят назад. Бицепсы и плечевые суставы максимально развёрнуты наружу, ягодицы напряжены. Ноги максимально вытянуты, стопы разведены

на расстояние около 30 см. Вес тела равномерно распределён как между ладонями и запястьями, так и между руками и ногами.

Облегчить выполнение упражнения, в том числе при возникновении болевых ощущений в пояснице, можно опустив колени на пол. В таком положении нагрузка на поясницу уменьшится. Время нахождения в Позе собаки мордой вверх зависит от уровня физической подготовки и поставленных задач и может варьироваться от одного-двух циклов дыхания до максимально разумного. Польза: развивает мышцы спины; укрепляет мышцы, отвечающие за прямое положение тела; растягивает переднюю часть тела; раскрывает грудную клетку, развивает её подвижность; укрепляет руки; оздоравливает внутренние органы; активизирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; усиливает циркуляцию крови в области таза.

УТКАСАНА (Поза стула)

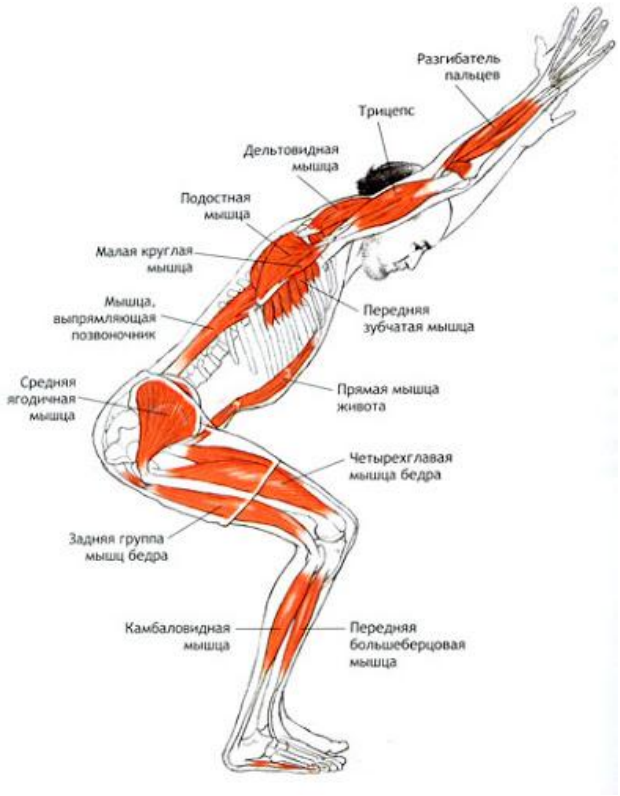
Техника выполнения:

1. Встаньте в Тадасану. Вдохните и совершите руками круговое движение снизу вверх, широко раскрывая грудную клетку и растягивая спину. Завершите круг руками вверху над головой, кисти параллельно ладонями внутрь.

2. Выдохните и согните колени, пытайтесь присесть до прямого угла между бедрами и икрами. Не заваливайтесь вперед – колени не должны выходить вперед за ступни, при этом ноги держите плотно прижатыми друг к другу. Корпус немного наклоняется вперед над бедрами так, чтобы между передней частью торса и передней частью бедер был прямой угол. Держите внутренние бедра параллельно друг к другу.

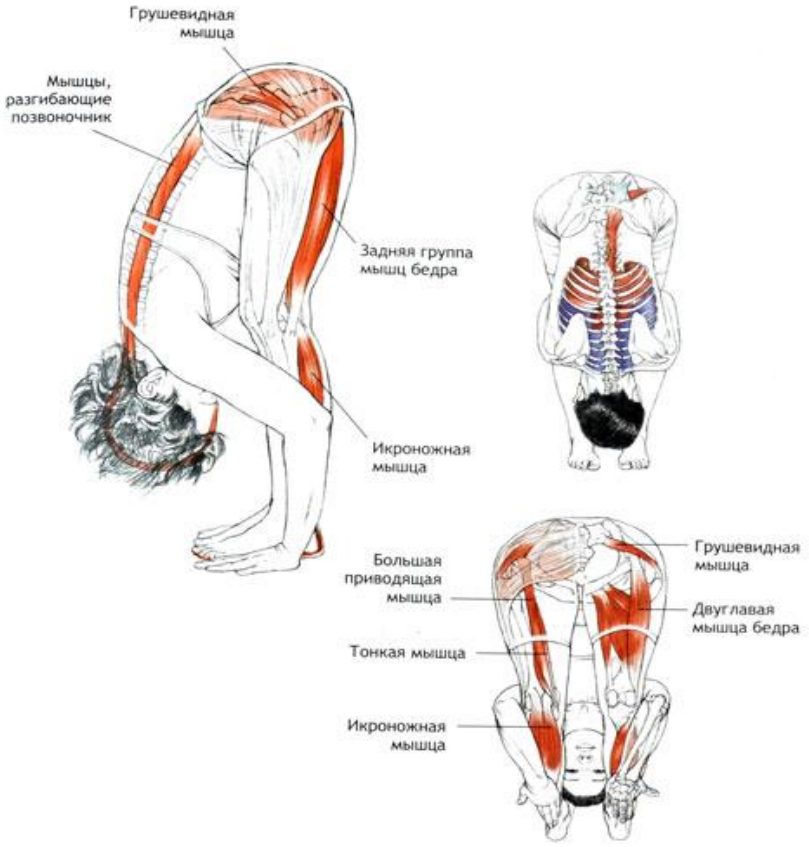
3. Активно стягивайте лопатки друг к другу и вниз. Подкручивайте копчик к лобку и тянитесь им вниз к полу, чтобы избежать прогиба в пояснице и уберечь нижнюю часть спины.

4. Пребывайте в позе 30 секунд до 1 минуты.



Польза: укрепляет лодыжки, бедра, икры и позвоночник; растягивает грудную клетку и плечи; стимулирует органы брюшной полости, диафрагму и сердце; предотвращает плоскостопие.

УТТАНАСАНА (НАКЛОН ВПЕРЕД СТОЯ)



Уттанасана позволяет растянуть все мышцы задней кинематической цепи, включая икроножную мышцу, заднюю группу мышц бедра, большую ягодичную мышцу, квадратную мышцу поясницы и мышцу, выпрямляющую позвоночник.

Техника выполнения:

1. Встаньте в тадасану и поставьте стопы на ширину таза (рекомендуется для начинающих), либо вместе. Оттолкнитесь от стоп и включите в работу мышцы ног: подтяните коленные чашечки за счет активизации четырехглавых мышц бедер.

2. Медленно наклонитесь вперед, к коленям, растягивая позвоночник длинной дугой. Тянитесь вниз не головой, а ребрами — стремитесь коснуться колен грудью, но при этом не напрягайте шею. Помните, что наклон начинается с осевого вращения таза вперед.
Важно! Во время наклона удерживайте внимание на работе ног: заземляйте подошвы стоп в пол и активно удлиняйтесь снизу вверх по внутренней стороне ног, выталкивая седалищные кости вверх.

Представляйте, как у вас натягивается кожа по всей внутренней поверхности ног, от арок стоп до промежности. Если вы чувствуете сильное натяжение по задней поверхности бедер и голеней, ноги можно согнуть в коленях.

3. В асане удерживайте таз вертикально над лодыжками: не переносите вес на пятки или на носки, удерживайте его на плюснах, равномерно прижимая подошвы стоп к полу.

Углубляем наклон:

На вдохе активно удлиняйте позвоночник и вытягивайтесь, на выдохе расслабляйтесь и пассивно опускайтесь ниже.

а) удерживайте уддияна бандху и дополнительно сокращайте мышцы пресса, чтобы расслабить мышцу, выпрямляющую позвоночник, и квадратную мышцу поясницы;

б) сокращайте четырехглавые мышцы бедер, чтобы создавать эффект взаимного торможения по отношению к задней группе мышц бедер и побуждать их расслабляться.

Поскольку растяжение ягодичных мышц вызывает вращение бедер наружу, ваша задача — удерживать их в нейтральном положении, т.е. так, чтобы колени и стопы смотрели строго вперед. С этой целью попробуйте мысленно раздвинуть стопы в стороны: ноги фактически не двигаются, но бедренные кости вращаются внутрь за счет активации напрягателей широкой фасции бедра и средних ягодичных мышц.

Работа рук:

а) поставьте ладони пальцами вперед на пол или на кирпичи и потяните коврик (опору) от себя, удерживая в тонусе мышцы ног и пресса;

б) обхватите руками бедра, голени или лодыжки и, раздвигая локти в стороны, устремляйтесь грудью к коленям.

Важно! Не напрягайте шею и не вжимайте её в плечи — старайтесь оставлять пространство в области шеи и вытягивать её (чтобы оттянуть плечи от ушей, активизируйте нижние пучки трапециевидных мышц.

4. Чтобы выйти из асаны, медленно поднимитесь с круглой спиной. Подбородок при этом прижат к груди, шея расслаблена. Голова поднимается в последнюю очередь.

Противопоказания: травмы позвоночника и тазового сочленения.

Приложение 6.3 ПИЛАТЕС

Сегодня, наверное, уже почти никому не надо рассказывать ошеломляющую историю Джозефа Пилатеса, почти 90 лет назад прошедшего путь от слабого, больного подростка до спортсмена и автора уникальной методики тренировок с мировым именем. «Метод Пилатеса», буквально покоривший мир фитнеса в последнее десятилетие, на самом деле проверен почти вековой практикой в среде ведущих танцовщиков и спортсменов Северной Америки. Между тем, именно с конца 20 века пилатес занял прочное место в расписаниях лучших фитнес - центров и спортивных клубов наряду с другими дисциплинами из области «Body and Mind» (Тело и Разум), такими как йога и функциональный тренинг. В современном ускоряющемся ритме жизни мы стремимся к максимальной эффективности во всем; конечно, хочется максимально быстро обрести «тело своей мечты» и поддерживать эффект с минимальными затратами времени и сил.

Всю свою философию Джозеф Пилатес изложил в лаконичной фразе: «Здоровье — первая составляющая счастья». Он полагал, что для достижения счастья необходимо мастерски управлять своим телом. «Если в тридцать лет вы закрепощены и не в форме - вы стары. Если в шестьдесят вы подвижны и сильны, - вы молоды». Джозеф Пилатес писал: «Если вы будете выполнять эти упражнения в точности, освоив их до состояния подсознательных действий, легкость и грация придут в вашу повседневную жизнь. Вы получите колоссальный заряд энергии, необходимой для работы и активного отдыха». А вот еще одна цитата, которая, мы уверены, вам понравится: «За 10 тренировок вы будете чувствовать себя по-новому; за 20 - будете выглядеть по-новому; за 30 - вы получите новое тело».

И все это - правда! Сегодня многие мировые звезды говорят методу Пилатеса «спасибо» за свою физическую форму и самочувствие.

Правда, все это не дается просто так. Тренировка Пилатес, хотя и является мягкой нагрузкой, не доводящей вас до изнеможения, но потребует огромной концентрации на всех аспектах движения и дыхания.

Понятие «сильного центра», или «фокуса силы», включает группы мышц, окружающих вашу талию и бедра. Все упражнения выполняются «от центра»! Вот почему талия так быстро подтягивается, а спина перестает беспокоить.

Джозеф Пилатес твердо верил, что опережает свое время лет на пятьдесят. Даже сегодня, когда созданная им методика, распространяясь по всему миру, изменилась, основные принципы, разработанные Пилатесом. остаются незыблемыми.

1.Концентрация внимания. Интеграция.

2.Мышечный контроль без напряжения. Интуиция: необходимость модификации упражнения при возникновении боли во время тренировки.

3.Централизация с помощью переоценки понятия тела.

4.Воображение (визуализация).

5. Плавное выполнение движений без пауз и остановок.

6. Точность.

7. Правильное дыхание.

8. Регулярность тренировок.

А теперь рассмотрим эти принципы более подробно.

1. Под концентрацией, или сосредоточенностью, понимается умение организовать и направить свое внимание. Именно мозг должен управлять телом в движении. Сосредотачиваясь на выполняемых движениях, нужно научиться понимать, как именно мышцы осуществляют данное движение, и какие ощущения возникают в части тела, выполняющей физическую работу. На этом принципе построена методика Пилатеса.

Интеграция — способность осознавать и ощущать тело как единое целое. Каждое упражнение в системе Пилатес задействует все мышцы: от кончиков пальцев рук до пальцев ног, никогда не изолирует одни мышечные группы и не пренебрегает другими. Чтобы достичь этой цели в методике Пилатес, рекомендуется концентрироваться и на части тела, не вовлеченной

в движения, и на мышечных группах, непосредственно участвующих в работе.

2. Одна из наиболее трудных концепций метода, для большинства обучающихся — это вовлечение мышц в работу и контроль над ними без лишнего напряжения. Чтобы достичь нужного нам результата, занимаясь, мы часто прикладываем массу усилий, чрезмерно напрягаемся и задерживаем дыхание. Джозеф Пилатес доказал, что небрежность и хаотичность в движениях становится основной причиной травматизма. Система Пилатес призвана рассеять эти ошибки и повторно обучить выполнять упражнения, а точнее, использовать свои силы более естественным путем, подобно танцовщикам: во время исполнения танца они прикладывают немалую силу для исполнения сложных шагов, а выглядят легкими и естественными. Выполнение упражнений, конечно, невозможно без приложения сил и концентрации внимания. В то же время их всегда нужно выполнять в естественном режиме и ритме, необходимых для своевременного расслабления мышц, причем начинаться движение должно в сознании.

Занимаясь, старайтесь дышать естественно, делая вдох в начале движения и выдох — к его завершению, ведь довольно часто вы задерживаете дыхание из-за слишком большого приложения усилий. Это нарушает цель упражнений. Причиной может быть неправильный выбор уровня сложности программы, что создает напряжение в мышцах во время выполнения упражнений. Необходимо помнить, что начинать тренировки нужно постепенно, сначала осваивая и совершенствуя важные элементы техники выполнения упражнений.

Джозеф Пилатес призывал принимать как должное силу природной интуиции. Мы редко прислушиваемся к собственному телу, подвергая его болям, перенапряжению, изнурению, что в свою очередь часто приводит к плохому самочувствию и травмам. Метод Пилатеса позволяет достичь идеального самочувствия и не служит способом быстрой подготовки к пляжному сезону, "Не ожидайте того, что противоестественно", — говорил Пилатес.

Ни одно упражнение метода не должно причинять боли. Никогда! Если вы чувствуете, что упражнение вызывает неудобство и чрезмерное напряжение мышц, остановитесь, проверьте правильность выполнения и удостоверьтесь, что в работу включены надлежащие мышцы. Затем попытайтесь снова. При повторном возникновении боли во время тренировки используйте упрощенные модификации упражнений. Если вы все равно продолжаете испытывать боль, откажитесь на время от данного упражнения. Помните, что некоторые из них могут не подходить лично вам. Четко оценивайте собственные возможности и прислушивайтесь к своему телу!

3. Централизация с помощью переоценки понятия тела.

В системе Пилатес ключ к пониманию движений заключается в воображении тела как самой простой его формы — туловища. Туловище подразумевает область от основания черепа до нижней линии ягодиц. В этой части тела лежит позвоночный столб и все основные органы человеческого организма. Конечно, руки и ноги включаются в работу, однако, сосредотачиваясь именно на туловище, вам будет легче понять правильную технику выполнения упражнений.

Под принципом централизации Пилатес понимал создание так называемого "центра силы" развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза. Пилатес назвал этот центр "powerhouse" (электростанции). Вена энергии для упражнений исходит именно от

"powerhouse" и, направляясь к рукам и ногам, координирует движений тела.

Группу мышц, окружающую тело под линией талии, далее мы станем называть "центром силы". Когда вы сидите или стоите, основная нагрузка приходится на мышцы поясницы. Это приводит кпоявлению болей и нарушению осанки, способствует выпячиванию живота и образованию излишков жира вокруг поясницы, от которых мы избавляемся с таким трудом! Именно поэтому все упражнения системы Пилатес начинаются напряжением и подъемом области "центра силы".

4. Использование визуальных образов. Если просмотреть предлагаемые упражнения, то на первый взгляд покажется, что в них нет ничего нового — обычная гимнастика. Но в действительности это не так. Прочтите теоретическую часть, попробуйте понять философию метода Пилатеса и его принципы, внимательно изучите описание упражнений и методические рекомендации. Вы, несомненно, поймете, в чем состоит особенность и отличие этой системы от упражнений традиционных.

Очень многие тренируются только потому, что так принято, модно, что "должны", иногда за компанию, и в итоге приходит скука и, естественно, отказ от тренировок. Не все понимают, что занятия фитнесом улучшают самочувствие и стимулируют умственные способности, или просто-напросто не знают этого. А результат тот же — скука. Вспомните о многочасовых тренировках, когда ваши мысли витали далеко от того, что делало тело. Работая над телом без привлечения сознания, вы выполняете только

половину тренировки, это наименее эффективный способ достижения цели. Ну и результаты, соответственно, далеко не блестящи.

Зрительный образ (визуализация) — относительно новая концепция в мире фитнеса, причем наиболее эффективная. Использование визуальных образов для привлечения сознания — самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе. Применяя визуальные образы, можно на подсознательном уровне использовать мышцы, не разбираясь в их строении и функциях.

5. Плавное выполнение упражнений без пауз и остановок.

В системе Пилатеса принципиально важен спокойный темп выполнения упражнений, плавный, без пауз и отдыха переход от одного движения к другому. Сосредоточение на изяществе движения исключает статические и изолированные движения и скоростной режим работы мышц, что гарантирует травмобезопасность тренировки по системе Пилатес. Преподаватель не задает темпа выполнения упражнений, занимающиеся выполняют их в комфортном для себя ритме.

Джозеф Пилатес полагал, что правильные движения должны стать столь же естественными для человека, как для животных. Например, прыгая вверх, кошка или антилопа растягивается буквально от головы до хвоста, полностью. И мы, когда идем, бежим или жестикулируем, делаем это без размышлений. Подсознательный ритм свойственен нам во всех повседневных движениях, и именно так разрабатывался метод Пилатеса. Цель последовательности программы состоит в создании естественного ритма и плавности движений. Достигнув прогресса в каждом упражнении и поняв, как следует двигаться плавно, можно постепенно увеличивать динамичность и энергичность выполнения движений без потери контроля над ними.

6. Точность.

Каждое движение в системе Пилатеса имеет цель, не существует маловажных рекомендаций и мелочей. Упущение любой детали отразится на эффективности всего упражнения.

Пилатес считал, что выполнение даже одного движения точно и совершенно принесет больше пользы, чем нескольких упражнений с неточностями. Если заниматься именно так, то время овладения программой Пилатес непременно сократится. Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок.

7. Правильное дыхание.

Стремясь достигнуть идеально работающей системы оздоровления, Джозеф Пилатес разработал метод очищения кровотока через насыщение легких кислородом. Использование полного вдоха и выдоха позволяет очистить легкие, и организм пополняется свежим воздухом, активизируя и оживляя работу всех систем организма. Правильное дыхание помогает также контролировать движения, как во время занятий, так и в повседневной жизни.

Важно отметить, что напряжение мышц при выполнении упражнений всегда происходит на выдохе. В некоторых тренировочных методиках, включая и систему Пилатес, а при неправильном выполнении упражнений, усилия предпринимаются на вдохе. Это приводит к мышечному перенапряжению.

Обучение правильному дыханию по методике Пилатес — достаточно сложный процесс. Главное — помнить, что ритм дыхания при выполнении упражнении должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания человека: при этом частота сердечных сокращений сохраняется или незначительно повышается. Если вы выполняете сложное для себя движение, прикладывая чрезмерные усилия, дыхание инстинктивно задержится и ваше кровяное давление повысится.

Обычно мы дышим животом, когда на вдохе легкие расширяются, диафрагма опускается, и живот слегка выпячивается вперед. Такое дыхание называется брюшным и наиболее часто встречается у женщин. В тренировке Пилатес акцент ставится на развитие мышц "центра силы", поэтому пресс должен постоянно оставаться в напряжении и не двигаться. Показателем слабости мышц живота является его выпячивание во время приложения усилия. Вот почему в системе Пилатеса применяется техника грудного (реберного) дыхания.

Если вам сложно одновременно сосредоточиться и на движении и на дыхании, то сначала изучите технику правильного дыхания, овладейте ею, а затем осваивайте технику упражнений в сочетании с необходимым ритмом дыхания.

Приведем несколько упражнений для освоения техники грудного дыхания. Некоторые из них можно сначала выполнять перед зеркалом.

1. В положении сидя на стуле или на полу со скрещенными ногами поместите ладони на ребра. Концентрируясь на неподвижности живота, дышите, чувствуя, как ребра раздвигаются в стороны под руками. Вдох и выдох выполняйте на 2 счета, повторите несколько раз. Далее замедлите вдох и выдох до 4 счетов, повторите несколько раз. Затем замедлите дыхание до 8 счетов на вдох и выдох. Старайтесь дышать только грудью, ощущая, что живот остается неподвижным, а ребра расходятся на вдохе в стороны и сходятся к центру на выдохе. Представьте, что у вас на талии завязан пояс, затягивающий ее примерно на треть.

2. Положите руки на талию, поместив большие пальцы на нижние ребра, а мизинцами коснитесь таза, выполняя вдох и выдох на 8 счетов каждый, почувствуйте, как увеличивается расстояние между мизинцем и большим пальцем. Грудь должна подниматься вверх, а живот — оставаться неподвижным.

3. Лежа на спине, согните колени, вытяните руки вдоль корпуса. Сделайте движение, словно полощете рот водой, кончиком языка потянитесь к небу, что поможет расслабить мышцы шеи.

Постарайтесь опустить плечи на пол, сведите лопатки. Почувствуйте на полу затылок, лопатки, копчик и стопы. В этом положении положите одну руку на живот, другую на грудь. Выполняя вдох, представьте, что ребра и плечи словно растекаются в стороны. На выдохе потяните ребра и лопатки к центру спины и вниз к копчику, словно выжимая воздух из легких. При вдохе не поднимайте грудную клетку вверх, представьте, что на груди лежит тяжелая плита, и поэтому ребра могут двигаться только в стороны. Рука на груди двигается к подбородку, а не поднимается к потолку. Рука на животе остается неподвижной. Дышите непрерывно: вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Продолжительность и вдоха и выдоха составляет 5 секунд.

Если при разучивании сложных упражнений вам трудно дышать правильно, возвращайтесь к этим описаниям.

8. Регулярность тренировок.

Систематичность и регулярность тренировок также играет важную роль в достижении результатов по программе упражнений системы Пилатес.

Пилатес — это комбинированная система, воздействующая на менталитет человека, его разум, интеллект, одновременно успешно развивающая силу, гибкость, выносливость и координацию движений. В сочетании с любым видом кардиотренировки (ходьба, бег, аэробика, аква-аэробика и т. д.), она составит совершенную систему.

Продолжительность одного занятия колеблется от 45 до 90 минут и зависит от уровня подготовленности занимающихся.

Система Пилатес предполагает групповые и индивидуальные занятия. В среднем человек, занимающийся 2-3 раза в неделю по системе Пилатес, сможет увидеть первые положительные результаты уже через 10-12 занятий. На результат повлияют начальный уровень подготовки, количество занятий в неделю, включение в тренировочный процесс других видов двигательной активности, наличие каких-либо травм или хронических заболеваний.

Комплекс упражнений.

HUNDRED (СОТНЯ)

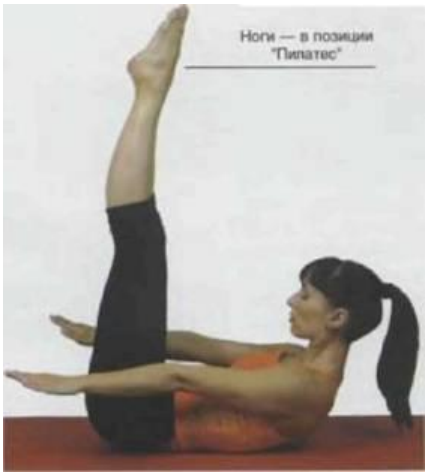
1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, бедра держите вертикально. Сделайте глубокий вдох, на выдохе максимально приблизьте грудь и живот к спине.

2. Сохраняя ощущение некоего веса, прижимающего ваш корпус к полу, поднимите голову так, чтобы увидеть пупок. Важно, чтобы скручивание корпуса происходило в верхней его части, а не в области шеи. Поднимайте корпус до тех пор, пока нижний край лопаток остается платно прижатым к полу. Потянитесь руками в направлении от тела, начиная вытяжение от плеча, словно вы хотите достать противоположную стену мизинцами. Для обеспечения стабилизации нижней части спины держите ягодицы в напряжении, колени сведите вместе. Максимально отводите плечи от ушей для растяжения мыши шеи и усиления концентрации внимания на мышцах брюшного пресса.

3. Выполните ударные движения прямыми руками, споено стремясь взбить брызги на поверхности воды. В локтях и запястьях держите руки прямо, выполняйте движения не касаясь пола, на высоте 10-15см от него. На пять счетов (ударов руками) выполняйте вдох, на пять счетов — выдох. Сохраняйте максимальный подъем корпуса, неподвижность плеч, контролируйте стабильность живота, дышите грудью. На начальном этапе делайте выдох на каждый удар руками, что позволит сконцентрироваться на

неподвижном положении живота и плеч. Если вам тяжело удерживать голову поднятой вы чувствуете

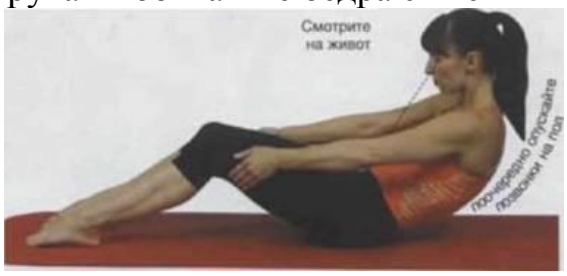
дискомфорт в области шеи, то опустите голову на пол или подложите маленькую подушечку или скрученное полотенце под голову, необходимо исключить напряжение. Начните с 20 или 30 дыхательных движений и постепенно увеличивайте их количества до 100. Со временем выполняйте более длительные по времени выдохи, что позволит улучшить выносливость дыхательной системы.



4. Продолжая удары руками, попробуйте выпрямить ноги вверх. Голову и грудной отдел нужно держать поднятыми на протяжении дыхательных движений. Удерживайте спину плоской, живот втянутым, постоянно концентрируясь на приближении живота к спине. Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхания во время выполнения упражнения.

ROLL - DOWN (РАСКРУЧИВАНИЕ ВНИЗ).

1. И.п. – сидя, спина прямая, ноги вместе, согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руками обхватите бедра с внешних сторон.



2. Плотно сведя колени, напрягите ягодицы. На вдохе приблизьте пупок к спине, а подбородок к груди. Максимально округлите нижнюю часть спины. Выпрямляя руки, постарайтесь коснуться поясницей пола.

3. На выдохе вернитесь в исходное положение, сведите лопатки и потянитесь грудью и макушкой вверх. Убедитесь, что стопы достаточно отдалены от ягодиц, иначе положение ног будет мешать подъему корпуса вверх.

Методические указания:

* Для стабилизации нижней части корпуса держите ноги плотно сжатыми и приближайте пупок к позвоночнику.

* Выполняя упражнение, концентрируйтесь на мышцах "центра силы". Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание. Не прижимайте руки к корпусу, локти должны быть направлены в стороны.

* Облегчить стабилизацию нижней части корпуса можно, зажав мячик или маленькую подушечку между щиколоток.

ROLL-UP (СКРУЧИВАНИЕ НАВЕРХ)

В упражнении тренируются мышцы, образующие "центр силы" растягиваются мышцы задней поверхности бедер.

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руки вдоль корпуса. Убедитесь, что стопы достаточно отдалены от ягодиц, иначе положение ног будет препятствовать подъему корпуса вверх.

2. Плотно сведите колени, напрягите ягодицы. На вдохе выполните скручивание верхней части корпуса, начиная с приближения подбородка к груди. Не используйте плечи в начальной фазе отрыва от пола. Если вам тяжело подниматься вверх, можете держаться руками за ноги. Для стабилизации нижней части корпуса держите ноги плотно сжатыми и приближайте живот к спине.

3. По окончании скручивания, на выдохе выпрямите ноги и потянитесь за руками вперед. Сохраняйте ощущение приближения

пупка к позвоночнику. Для достижения правильной техники соблюдайте следующую последовательность выполнения упражнения: приблизить подбородок к груди, грудь — над ребрами, ребра — над животом, живот — над тазом. Далее при растяжении вперед представьте, что

вы хотите максимально отдалить корпус от таза, скручиваясь над ногами. Не расслабляйте корпус при наклоне вперед во время растягивания.

Методические указания:

* На протяжении всего упражнения концентрируйтесь на мышцах "центре силы". Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание.

* Не отрывайте стопы при скручивании вверх и опускании вниз. Для стабилизации нижней части корпуса держите ноги вместе, плотно сжав колени. Облегчить стабилизацию нижней части корпуса можно, зажав мячик или маленькую подушечку между щиколоток.

* Приближайте подбородок к груди при скручивании вверх и раскручивании вниз, чтобы не перенапрягать шею.

SINGLE LEG CIRCLES (КРУГИ НОГОЙ).

В упражнении развивается подвижность, сила и гибкость в тазобедренных суставах.

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль корпуса, спина, стопы и плечи плотно прижаты к полу. Вытяните заднюю поверхность шеи. Упритесь ладонями в пол для дополнительной устойчивости. Выпрямите одну ногу вертикально вверх, слегка развернув ее наружу от бедра, что поможет стабилизировать спину, бедра и таз, а также снимет нагрузку с передней поверхности бедра путем вовлечении в работу ягодичных мышц.

2. Выполните круг одной ногой, начиная движение внутрь, затем вниз и по кругу возвращая в исходное положение. Нога должна двигаться в тазобедренном суставе по небольшой амплитуде и не раскачиваться. Представьте, что ваша нога — прямой карандаш, и вы рисуете им на потолке ровные круги. Концентрируйтесь на неподвижности верхней части корпуса и контролируйте круговые движения ногой от "центра силы". Акцент в данном упражнении ставится на отсутствие раскачивания. Прижмите пупок к позвоночнику, поднимая ногу и при выполнении круга, но не отрывайте ягодицы от пола.

Методические указания:

* В дальнейшем очерчивайте круги больше. Постоянно контролируйте неподвижность положения таза. Не опускайте ногу настолько низко, чтобы поясница отрывалась от пола.

* Не разворачивайте колено внутрь при выполнении кругов, концентрируйтесь на внутренней поверхности колена. Желательно чувствовать работу внутренней и наружной поверхностей бедра так же, как и работу "центра силы".

Выполните 3-5 повторений. Вдох — на начальной фазе движения, выдох — на завершающей. Поменяйте направление кругового движения ноги, постоянно сохраняя стабильное положение таза, т. е. не позволяйте тазу раскачиваться во время выполнения кругов ногами. Повторите то же упражнение другой ногой.

ROLLING LIKE A BALL (ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ).

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, координацию и массирует спину.

1. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и слегка разведены. Обхватите бедра с внешней стороны (но не под коленями) и оторвите стопы от пола до того момента, когда начнете балансировать на области копчика. Разведите локти.

2. За счет приближения пупка к позвоночнику и подбородка — к груди максимально округлите корпус. Начните перекат назад, сохраняя ноги и положение корпуса в неизменном положении.

3. Перекатывайтесь назад только до края лопаток, но не до шеи. Не запрокидывайте голову назад, стараясь создать инерцию для движений. Движение должно осуществляться только за счет работы мышц брюшного пресса.

4. Выполняйте вдох на перекате назад и выдох — на возвращении в положение сидя. Придавайте особое значение сохранению постоянного расстояния между грудью и бедрами во время перекатов, тянитесь локтями в стороны, что поможет включить в работу мышцы брюшного пресса. Каждый раз, возвращаясь в положение сидя, сделайте короткий перерыв, балансируя

на области копчика, Не касайтесь стопами пола. Не закрывайте глаза, это приведет к потере равновесия.

Методические указания:

* Оценить освоение упражнения можно с помощью мяча, размером с баскетбольный, поместив его между животом и бедрами. Техника выполнения перекатов должна оставаться неизменной.

* Не запрокидывайте голову при перекате назад и не подергивайте ею во время переката вперед. Для безопасности постоянно приближайте голову к коленям. Инерция — ключевой момент данного упражнения. Чем медленнее вы перекатываетесь назад, тем выше шанс избежать инерции при возвращении в положение сидя.

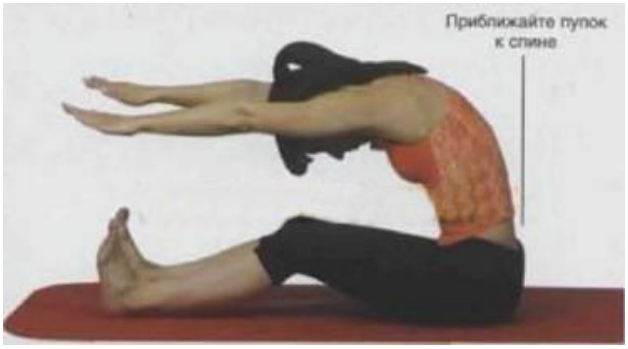
* Постарайтесь прочувствовать, как каждый позвонок поочередно прижимается к полу и поочередно отрывается от него. Держите живот втянутым и зафиксируйте положение головы и шеи на протяжении всей серии перекатов.

SPINE STRETCH FORWARD (РАСТЯГИВАНИЕ СПИНЫ ВПЕРЕД)

В упражнении работают глубокие мышцы брюшного пресса, улучшается подвижность спины и формируется правильная осанка.

1. И.п. – сидя на полу, спина прямая, ноги разведены в стороны, чуть шире бедер. Для снятия напряжения с задней поверхности бедра слегка согните колени. Вытяните руки перед собой на высоте плеч, потяните стопы на себя. На вдохе максимально вытянитесь вверх.

2. Приближая подбородок к груди, начните скручивание корпуса вперед. Приближайте пупок к позвоночнику во время всего движения.



3. На выдохе потянитесь верхней частью корпуса вперед, создавая сопротивление растяжению за счет втягивания живота. Бедра должны оставаться неподвижными постоянно. Не сводите колени при растяжении вперед, думайте о натяжении пальцев ног на себя. Не расслабляйте корпус при растягивании спины вперед. Сосредоточьтесь на оппозиционном растягивании: руками тянитесь вперед, одновременно максимально приближая живот к спине.

4. Со временем попробуйте полностью выпрямить одну, затем другую ногу во время выдоха и растяжения спины вперед.

5. На вдохе выполните раскручивание спины вверх, представляя поочередное прижимание позвонков к стене за вами. Во время раскручивания корпуса вверх опустите плечи вниз, максимально отводя их от ушей, это снимет нагрузку с мышц задней поверхности

шеи. Вернувшись в положение сидя, выдохните. Опустите плечи максимально вниз и вытяните спину, старайтесь сделать ее плоской, представляя ее прижимание к стене за вами. Потянитесь макушкой к потолку.

Методические указания:

* Правильное дыхание — ключ к хорошему растягиванию, не задерживайте дыхание, это вызовет большое напряжение тела.

* Во время растяжений вперед, из положения сидя с прямой спиной, движение должно начинаться от "центра силы", а при подъеме вверх нельзя начинать движение с головы (голова поднимается последней).

*Выполняйте базовый курс до тех пор, пока не почувствуете уверенности в полном освоении программы и готовности и выполнению

более сложных упражнений. Используйте этот комплекс в качестве разминки, зарядки или тренировки.

SEAL (ТЮЛЕНЬ).

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, координацию, действует аналогично массажу спины.

1. И.п. – сидя на полу, колени подтянуты к груди и разведены на ширину плеч, стопы плотно прижаты друг к другу. Обхватите щиколотки изнутри, оторвите стопы от пола, балансируя на копчике. На вдохе сконцентрируйтесь на приближении пупка к позвоночнику и одновременном его подъеме вверх.

2. Выполните перекат назад на лопатки, не изменяя положения ног. Не перекатывайтесь на шею. Балансируйте на лопатках, слегка заводя ноги за голову. При заведении ног за голову можно их слегка выпрямлять, но не меняйте угол между корпусом и бедром. Во время балансирования на лопатках выполните три хлопка пятками, как тюлень ластами.

3. На выдохе вернитесь в положение сидя, приближая подбородок к груди. Для подъема тянитесь стопами вперед.

Методические указания:

* Сохраняйте баланс в обоих положениях и не касайтесь стопами пола.

* Ключевой момент данного упражнения— способность расслабляться и получать удовольствие от движения. Это упражнение в шутку называют "десертом" основного курса упражнений Пилатес, поскольку оно вызывает приятные ощущения после напряженной работы. Поэтому не напрягайте плечи и ноги, выполняя перекаты, контролируйте "центр силы" и дыхание при перекатах назад и подъемах

* Сначала можно исключить хлопки пятками в положении на лопатках, выполняя их только в положении сидя. По мере освоения выполняйте упражнение полностью.

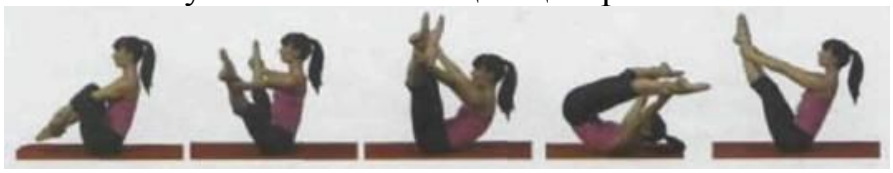
* Если чувствуете дискомфорт или боль в шее, пропустите упражнение.

OPEN - LEG ROCKER (КРЕСЛО-КАЧАЛКА).

Упражнение действует аналогично массажу спины, способствует развитию гибкости, укрепляет мышцы спины и задней поверхности бедер.

1. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени разведены на ширину плеч. Обхватите ноги за щиколотки с внешней стороны. Втяните живот, приближая пупок к позвоночнику, отклонитесь назад и оторвите стопы от пола, балансируя на копчике. Выпрямите ноги вверх к потолку в V - позицию сохраняя равновесие, руки должны быть прямыми.

3. На вдохе, приближая пупок к позвоночнику, начните перекат назад. Не запрокидывайте голову назад, стараясь создать инерцию для движений, приближайте подбородок, к груди. Держите ноги и руки прямыми, для переката используйте только мышцы "центра силы".



4.Выполните перекат назад, пока не коснетесь пола лопатками. Не перекатывайтесь до шеи. Сохраняйте расстояние между стопами и угол в тазобедренном суставе неизменными. На выдохе вернитесь в исходное положение, удерживайте подбородок приближенным к груди. Балансируйте в верхней точке после каждого переката.

Методические указания:

* *Не* запрокидывайте голову при перекате назад и не подергивайте ею во время переката вперед для создания инерции.

* Основа заключается в том, чтобы научиться выполнять перекат только за счет мышц брюшного пресса и исключить перенапряжение при подъеме вверх каждый раз. Динамика — ключ к успеху. И перекат назад, и возвращение в положение сидя начинайте, втягивая живот.

* Представьте, что ездите в кресле-качалке с высокой спинкой, которая запрокидывается назад и немедленно возвращается обратно.

* Для начала только выпрямляйте ноги и балансируйте без переката назад. Затем добавьте перекат с прямыми ногами, держитесь не за щиколотки, а за середину голеней, но не под коленями.

* Для усложнения упражнения выполните такой же перекат, не держась за ноги (руки свободно лежат на щиколотках).

* Другой вариант усложнения — перекат со сведенными ногами, что усилит растяжение задней поверхности ног.

HEEP ROTATION (ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР).

Упражнение готовит к выполнению CORKSCREW, развивает подвижность и силу тазобедренных суставов, улучшает гибкость.

1. И.п. – лежа на спине, ладони и плечи прижаты к полу. Выпрямите ноги вверх и плотно сведите их, натяните стопы на себя и тянитесь пятками вверх.

2. На вдохе сконцентрируйтесь на прижимании пупка к позвоночнику и начните разворачивать ноги в позицию Пилатес. Разворот начинайте от бедер и заканчивайте стопами.

3. Завершите круг стопами, оттяните носки и на выдохе верните ноги в исходное положение. Не отрывайте таз от пола и не сгибайте ноги в коленях. Шея, спина и плечи должны оставаться полностью неподвижными и расслабленными на протяжении всего упражнения.

Методические указания:

* Если сложно удерживать ноги прямыми в коленях, подложите руки под копчик, сложив кисти треугольником, чтобы приподнять таз и облегчить удержание ног в вертикальном положении.

* Не забывайте сжимать ягодицы и верхние части внутренних поверхностей бедер так, чтобы между ногами не возникало просвета. Не прогибайтесь в пояснице.

* Делайте вдох на начале круга и выдох — на его завершении.

* Если вы испытываете серьезные затруднения в удержании ног в вертикальном положении и чувствуете перенапряжение в области поясницы даже с подложенными под копчик руками, пропустите упражнение.

CORKSCREW (ШТОПОР).

Упражнений укрепляет мышцы "центра силы", развивает гибкость мышц спины, улучшает координацию.

1. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты *к полу*. Выпрямите ноги вверх, развернув их в позицию Пилатес. Сконцентрируйтесь на приближении пупка *к* позвоночнику.

2. На вдохе начните очерчивать круг ногами вправо, затем опустите ноги вниз. Далее по кругу на выдохе верните ноги в исходное положение. Не отрывайте таз от пола и не перекатывайтесь из стороны в сторону.

Представьте, что все тело прочно прикреплено к полу, и только ноги способны двигаться.

3. Каждый раз меняйте направление кругового движения, выполняя вдох в начале круга и выдох — на его завершении. Шея, спина и плечи должны оставаться полностью неподвижными и расслабленными на протяжении всего упражнения.

Методические указания:

* Для начала очерчивайте совсем маленькие круги и подложите руки под копчик, сложив кисти треугольником, чтобы приподнять таз и облегчить удержание ног в вертикальном положении. По мере увеличения силы и повышения контроля над движением увеличивайте диаметр очерчиваемых кругов.

* Для усложнения упражнений отрывайте таз от пола в момент, когда ноги идут за голову**.** *Представьте, что рисуете* стопами *большой круг вокруг центра вашего корпуса в обоих направлениях.*

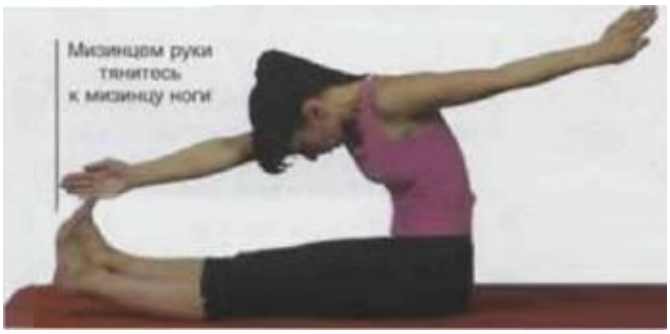
*Не забывайте сжимать ягодицы и бедра так, чтобы между ногами не было просвета. Не перекатывайтесь назад на шею. Не прогибайтесь в пояснице.

SAW (ПИЛА).

Упражнение относится к дыхательным, помогающим удалять застойный воздух из легких. Также развивается линия талии и растягивается задняя поверхность бедер.

1. И.п. – сидя, спина прямая, ноги чуть шире бедер. Натяните стопы на себя, потянувшись пятками вперед. Вытяните позвоночник максимально вверх. Поднимите руки в стороны и вытяните их, словно хотите одновременно коснуться боковых стен комнаты. На вдохе

сконцентрируйтесь на прижимании пупка к позвоночнику и одновременном его подъеме вверх.



2. Выполните скручивание корпуса влево. Тянитесь грудью и головой к левой ноге, а правой рукой — за мизинец левой ноги. *Представьте, что отпиливаете мизинцем правой руки мизинец* левой *ноги. Ассоциируя* движение с движением *пилы.* Продолжая тянуться грудью к левому бедру, сделайте полный выдох. Не поднимайте голову, тянитесь макушкой к мизинцу левой ноги, а левой рукой — точно в противоположную сторону. Не отрывайте правую ягодицу от пола. Представьте, что нижняя часть тела зацементирована, и вы способны двигаться только выше линии бедер.

3. На вдохе раскручиванием вверх верните корпус в исходное положение, начиная подъем от пупка. Голова должна подниматься в последнюю очередь. Сидите прямо, не отклоняя корпус назад. Выдохните, и только потом начните движение в другую сторону.

Методические указания:

* При вытяжении корпуса в обоих направлениях бедра и ягодицы должны оставаться плотно прижатыми к полу, ноги и отведенная назад рука — прямыми.

* При выполнении растяжения корпуса в наклоне тянитесь противоположной пяткой вперед и сидите на противоположной ягодице.

* Если вам трудно, слегка согните колено противоположной ноги или оба колена. По мере улучшения гибкости выпрямляйте ноги полностью.

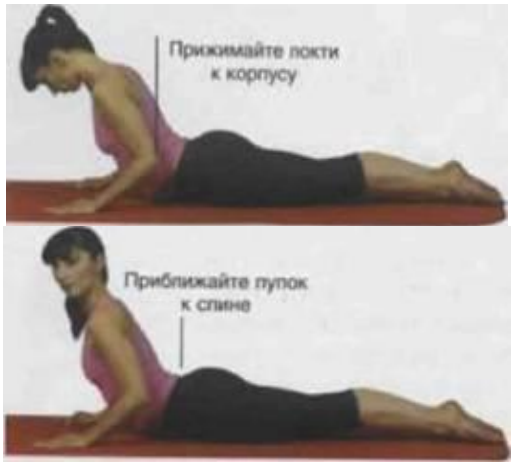
NECK ROLL (ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ).

Упражнение развивает силу и гибкость всех мышц спины, шеи и плеч.

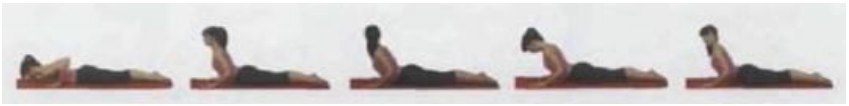
1. И.п. – лежа на животе, с опорой на ладони в пол точно под плечами. Плотно сожмите ноги в позиции Пилатес, вытяните носки и прижмите стопы к полу.

2. На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните выпрямлять руки. Тянитесь грудью вверх, не запрокидывайте голову назад (шея также вытягивается вверх). Прижимайте локти к корпусу.

3. На выдохе поверните голову направо, словно хотите посмотреть за спину.



4. На вдохе очертите половину круга головой: опустив вниз, поверните ее налево.



5. На выдохе согните руки и опуститесь обратно на пол. Для поддержания поясничного отдела держите плотно сжатыми ягодицы и задние части внутренних поверхностей бедер.

Методические указания:

*

Выпрямляйте руки полностью.

* Начинайте подъем корпуса с плотного сведения лопаток и максимального отведения плеч от ушей.

SINGLE LEG KICK (ЗАХЛЕСТ ОДНОЙ НОГОЙ).

Упражнение укрепляет мышцы задней и передней поверхности бедер, верхней части спины и рук.

1. И.п. – лежа на животе, опора на предплечья. Втяните живот, приближая пупок к позвоночнику. На вдохе максимально вытяните позвоночник от копчика до макушки, сведите лопатки (верхняя часть спины должна быть плоской). Для поддержания поясничного отдела разверните ноги в позицию Пилатес. Убедитесь, что локти находятся

точно под плечами, грудь приподнята, в области шеи и верхней части спины отсутствует прогиб. Сконцентрируйтесь на подъеме верхней части корпуса, сильно надавив локтями на пол. Представьте, что под вашим животом проходит ремень, тянущий вес к потолку. Чтобы оставаться на полу, вам необходимо упираться в него локтями, прижимая таз к полу.

Сожмите кисти в кулаки, расположив их точно перед локтями или соединив перед грудью. Если это положение вам неудобно, положите ладони на пол.

2. На выдохе пяткой левой ноги двумя пружинящими движениями попытайтесь достать до левой ягодицы. На вдохе вернитесь в исходную позицию. То же выполните правой ногой. Нога, остающаяся на полу, должна быть прямой и не отрываться от пола.

Методические указания:

*При выполнении захлестов ногами корпус должен оставаться приподнятым и абсолютно неподвижным. Проще всего это сделать, вытягивая грудь вверх и вперед, упираясь локтями и одновременно прижимая таз к полу.

* Тянитесь макушкой вперед. Не "проваливайтесь" в плечах и не прогибайтесь в пояснице.

* Плотно сожмите бедра и ягодицы для полного вовлечения *в* работу мышц задней поверхности бедер и ягодиц.

* Если чувствуете дискомфорт или боль в коленях — пропустите упражнение.

*Можно подводить пятку к ягодице медленнее, но это не должно вызывать боль.

*Если чувствуете боль в области поясницы, сядьте на пятки и наклонитесь вперед для расслабления поясничного отдела.

DOUBLE LEG KICK (ЗАХЛЕСТ ДВУМЯ НОГАМИ).

Упражнение развивает мышцы задней поверхности бедер и ягодиц, одновременно растягивая мышцы плеч и средней части спины.

1. И.п. – лежа на животе, поверните голову и опустите ее на щеку, руки сцеплены за спиной так, чтобы это положение было удобным при опущенных на пол плечах и локтях.

2. Прижмите локти и переднюю часть плеч к полу при подъеме сцепленных рук за спиной. Ноги разверните в позицию Пилатес: плотно сожмите ягодицы и внутреннюю поверхность бедер. Удерживайте ноги вместе, во время растяжения спины не отрывайте таз от пола.

3. На вдохе тремя пружинящими движениями попытайтесь достать пятками ягодицы. На выдохе выпрямите ноги и вытяните руки к пяткам, одновременно прогибаясь в пояснице. Тянитесь руками назад и макушкой вперед и вверх для вытягивания задней поверхности шеи, не опускайте грудь на пол. Продолжая тянуться сцепленными руками к пяткам, плотно сведите лопатки. Ноги и стопы плотно прижмите к полу.

4. На выдохе опустите корпус на пол, положив голову на другую щеку. Руки и ноги верните в исходное положение.

Выполните 3 повторения в каждую сторону, затем сядьте на пятки и наклонитесь вперед для расслабления поясницы.

NECK PULL (ВЫТЯЖЕНИЕ ШЕИ).

Упражнение укрепляет мышцы "центра силы", растягивает заднюю поверхность бедер, улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки.

1. И.п. – лежа на спине, руки за головой, локти прижаты. Прямые ноги разведите на ширину бедер, натяните стопы на себя, упритесь пятками в пол, Убедитесь, что ваша спина выпрямлена и живот втянут

2. Для начала движения сожмите ягодицы, и на вдохе начните скручивание корпуса вверх и вперед. Подъем осуществляйте в

следующей последовательности; приблизьте подбородок к груди, поднимите грудь над ребрами, ребра — над животом, живот — над бедрами. Не отрывайте ноги от пола и не позволяйте им скользить вперед и назад.

3. На выдохе округлите спину, удерживайте локти разведенными в стороны, еще сильнее приблизьте пупок к позвоночнику. Не тянитесь головой далеко вперед и не давите руками на затылок, это приведет к перенапряжению мышц задней поверхности шеи.

4. На вдохе начните раскручивание корпуса наверх в положение сидя, так, как если бы вы прижимались к стене за вами. Выпрямляйтесь вверх, а не назад, вытягивайте спину максимально.

5. На выдохе начните раскручивать корпус назад на пол. Начинайте движение напряжением брюшного пресса и постоянно задействуйте в работе мышцы "центра силы". Ощутите, как позвонки поочередно опускаются на пол, и пространство между ними увеличивается. Не сводите локти.

Методические указания:

* Ключевой момент упражнения — четкая фиксация нижней части корпуса. Представьте, что ноги приклеены к полу.

* Сконцентрируйтесь *на* четком движении спины во время скручивании наверх и прижимайте поочередно позвонки к полу во время раскручивания вниз.

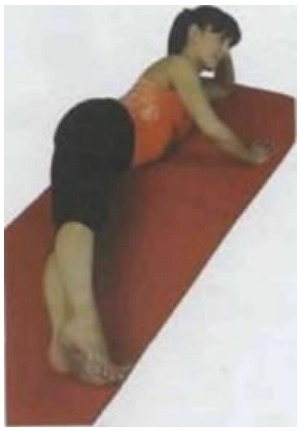
* Держите локти в стороны на протяжении всего упражнения.

* Если не можете подняться с прямыми ногами, согните ноги в коленях и помогайте себе при подъеме руками, переставляя их вперед вдоль бедер. Затем потянитесь вперед, выпрямляя ноги и заводя руки за голову, медленно вернитесь в исходную позицию.

SIDE KICKS SERIES (СЕРИЯ ПОДЪЁМОВ НОГ ЛЕЖА НА БОКУ).

Упражнения укрепляют мышцы внутренней и внешней поверхности бедер, развивают силу и подвижность тазобедренных суставов.

Исходное положение тела при выполнении всех упражнений этой серии остается неизменным. Упражнения выполняются как на правом, так и на левом боку. Для начального уровня подготовленности одну руку подставьте под голову, а другую поставьте на пол перед собой для опоры. Для среднего и высокого уровней сложности заведите руки за голову.



1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности. Выровняйте по одной линии локоть, плечо, поясничный отдел и ягодицы. Выведите ногу вперед на угол 45 градусов от прямой линии тела (на начальном этапе можно изменить угол, чтобы сохранять устойчивое положение). Перенесите вес тела на руку, находящуюся на полу перед вами. Представьте, что у вас на плече стоит стакан с водой, который нужно удержать. Если вы используете продвинутый уровень сложности, представьте, что локоть наверху приклеен к потолку. Выровняйте позвоночник в прямую линию, не "проваливайтесь" в плечах и талии.

Методические указания:

* Удерживайте ноги в позиции Пилатес, слегка развернув бедра и стопы наружу. Это снимет нагрузку с передней поверхности бедра, а бедра и ягодицы будут вовлечены в работу максимально эффективно.

* Для акцентирования внимания на движении оттяните носки или потяните стопы на себя. Помните, что движение начинается от

мышц "центра силы", поэтому не заостряйте внимание на ноге, находящейся на полу.

* Основная масса тела должна приходиться на нижнее бедро. Не перекатывайтесь на нем: вперед-назад во время выполнения упражнения.

* Ключевой момент упражнений — поддержание неподвижной верхней части корпуса во время движении ногами для стабилизации корпуса используйте «центр силы».

* Если во время выполнения упражнения устает шея, опустите голову на руку. Для сохранения прямой линии позвоночника подложите скрученное полотенце или маленькую подушечку на руку под шею.

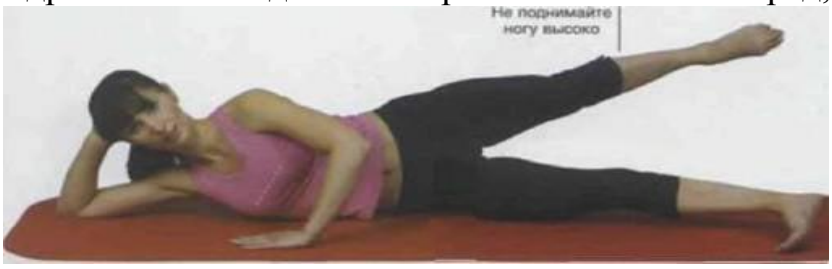
* Увеличивайте амплитуду движения постепенно. Если вы не можете удерживать равновесие и перекатываетесь из стороны в сторону, то эффективность упражнения станет понижаться.

FRONT-BACK (ВПЕРЕД-НАЗАД).

Упражнение укрепляет и растягивает мышцы задней поверхности бедер и ягодицы, улучшает координацию.

1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности. Поднимите ногу вверх (стопа — до уровня таза) и слегка разверните ее в тазобедренном суставе пяткой вниз.

2. На вдохе приблизьте пупок к позвоночнику, выведите ногу максимально вперед, выполняя ею 2 пружинящих маха. Удерживайте корпус неподвижным: бедра и плечи не должны перекатываться ни вперед, ни назад.



3. На выдохе отведите ногу назад под углом 45 градусов. Не сгибайте ногу в колене, иначе потеряете равновесие.

Методические указания:

* Во время движений ноги, сохраняйте корпус неподвижным, и не опускайте стопу ниже уровня таза.

* Не сгибайте колени, не перенапрягайте мышцы. Для стабилизации корпуса используйте "центр силы".

* Начните с небольшой амплитуды движений, а затем постепенно ее увеличивайте, не теряя равновесия.

SMALL CIRCLES (МАЛЫЕ КРУГИ).

Упражнение укрепляет мышцы задней поверхности бедер и ягодицы.

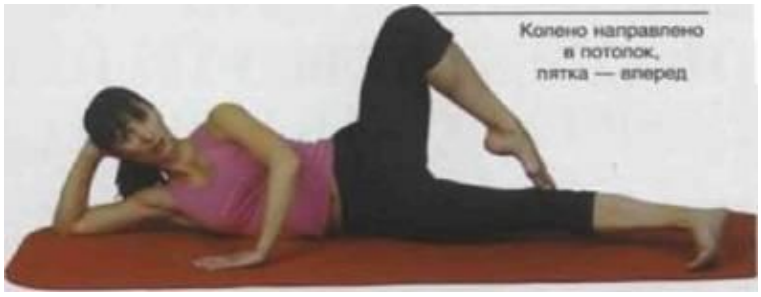
1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности.

SIDE PASSE (ПАССЕ В СТОРОНУ).

Упражнение укрепляет мышцы внешней и внутренней поверхности бедер, улучшает координацию.

1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности.

2. Поднимите ногу вертикально вверх.



3. Согните ногу в колене и опустите стопу на внутреннюю поверхность противоположного бедра или перед ним. В согнутом положении колено должно быть направлено точно в потолок, пятка согнутой ноги — вперед.

4. Скользя стопой по ноге вниз, выпрямите колено, соединяя ноги в позиции Пилатес.

Методические указания:

* Чем стабильнее положение верхней части корпуса, тем выше эффект от упражнения. Не прогибайтесь в талии и не "проваливайтесь" в плечах при выпрямлении ноги вверх.

* Не разворачивайте внутрь колено, бедро и стопу. Сохраняйте корпус неподвижным во время движений.

* Важен ритм выполнения упражнения: плавное выполнение упражнения принесет значительно больший эффект, чем резкое. Не выполняйте подъем ноги махом.

INNER - THIGH LIFTS (ПОДЪЕМ НА ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА).

Упражнение укрепляет мышцы внутренней и внешней поверхности бедер, растягивает заднюю поверхность бедер.

1. И.п. – лежа на правом боку, левая стопа перед правым бедром, разверните левое колено точно вверх. Голову опустите на вытянутую правую руку, упритесь левой ладонью в пол перед собой.

Если вам сложно удерживать согнутое колено вертикально, опустите его на пол.

62

2. Вытяните правую ногу и на вдохе поднимите ее, развернув пяткой вверх. На выдохе опустите ногу вниз, но не расслабляйте ее.

Методические указания:

* Акцентируйте внимание на подъеме ноги, опуская ее вниз, не касайтесь пола.

* Отрывайте бедро от пола полностью, сохраняя легкий разворот ноги наружу в тазобедренном суставе. Не сгибайте колено при подъеме ноги. Представьте, что на вашем правом колене находится стопка книг.

* Удерживайте верхнюю часть корпуса вытянутой и неподвижной, тянитесь вытянутой рукой вверх.

SIDE BICYCLE (ВЕЛОСИПЕД НА БОКУ).

Упражнение укрепляет и растягивает одновременно мышцы задней и передней поверхности бедер.

1. Лежа на правом боку, примите исходное положение, соответствующее высокому уровню подготовленности. На вдохе приблизьте пупок к спине и одновременно подтяните его вверх.

63

2. На выдохе отведите левую ногу максимально назад, согнув ее в колене и приближая пятку к ягодице. Вы должны почувствовать растяжение мышц передней поверхности бедра. Представьте, что давите на педаль большого велосипеда.

3. Проводя левое колено над правым, подтяните его вперед к плечу. Не перекатывайтесь на правом бедре вперед.

4. На вдохе вытяните левую ногу вперед, словно продолжаете давить на педаль, "прокрутите" ее назад и повторите движение. Во время выведения ноги вперед не опускайте ее ниже уровня таза, одновременно вытягивайте спину и ногу.

Методические указания:

*Сохраняйте корпус вытянутым и неподвижным во время движений. Вытягивайтесь в области талии, особенно в момент удержания вытянутой ноги перед собой, не разворачивайте внутрь колено, бедро и стопу.

**Представьте, что велосипед очень большой,* и *педали проворачиваются* с *трудом.* Это поможет контролировать движение и эффективнее растягивать мышцы.

* Если трудно удерживать равновесие, начните освоение упражнения из исходного положения, соответствующего начальному уровню подготовленности.

TRANSITION: HEEL BEATS (ПЕРЕХОД: УДАРЫ ПЯТКАМИ).

В упражнении укрепляются мышцы задней поверхности бедер и "центра силы".

1. И.п. – лежа на животе, плотно сведите ноги в позиции Пилатес, положите одну ладонь на другую перед собой, и опустите голову на тыльные стороны ладоней.

2. Сожмите ягодицы и на вдохе оторвите бедра от пола, держите ноги прямыми и не разводите пятки. Удерживая ноги на весу, слегка ударяйте пятками друг о друга. Выполните 5 ударов пятками на вдохе и 5 ударов на выдохе. Во время движения ног расслабьте верхнюю часть спины и плечи. Держите корпус неподвижным. Для снятия чрезмерной нагрузки с поясницы и стабилизации корпуса плотно сожмите ягодицы, втяните живот, прижимая

пупок к позвоночнику. Не сгибая ноги, отрывайте бедра от пола насколько возможно.

3. Для усложнения упражнения после каждой серии из 5 вдохов и выдохов попробуйте подтянуть пятки к ягодицам, оставляя бедра на весу, так высоко, насколько это возможно.

4. Повторите соответствующее вашему уровню подготовки упражнение 3 раза. Затем сядьте на пятки и наклонитесь вперед для расслабления поясницы. Перевернитесь на другой бок.

Методические указания:

* Во время движений ногами сохраняйте корпус неподвижным.

*Важен ритм выполнения упражнения: плавное выполнение упражнения принесет значительно больший эффект, чем резкое.

MERMAID (РУСАЛОЧКА).

Упражнение укрепляет и растягивает мышцы рук, бедра и косые мышцы живота, улучшает координацию, укрепляет запястья.

1. И.п. – сидя на правом бедре, с опорой на правую прямую руку, развернув пальцы наружу от корпуса, левая рука на левой щиколотке, ноги вместе и слегка согнуты в коленях, левая стопа перед правой.

2. 2. Опираясь на правую руку, поднимите бедра и положите левую стопу точно на правую. Балансируя на руке и внешней стороне стопы, вытяните корпус в прямую линию от макушки до стоп. Зафиксируйте корпус в неподвижном положении. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, проходящим под правым бедром.

почувствовать растяжение левой стороны корпуса. Не скручивайте корпус вперед во время его вытяжения.

Методические указания:

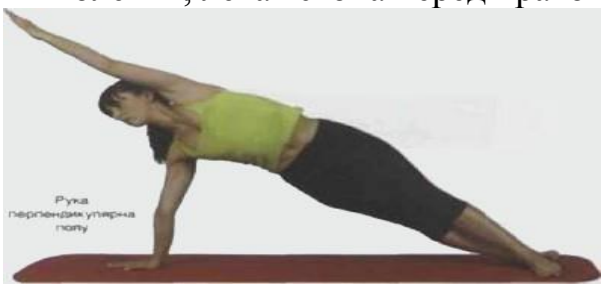
* Для сохранения равновесия выполняйте движения медленно, полностью контролируя их.

* Если чувствуете дискомфорт или боль в области запястья и плеча не выполняйте упражнение.

TWIST (СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА В УПОРЕ НА РУКЕ).

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса с акцентом на косые мышцы живота и мышцы рук. Также растягиваются мышцы спины, улучшается координация и контроль над телом.

1. И.п. – сидя на правом бедре, с опорой на правую прямую руку, развернув пальцы наружу от корпуса, левая рука на левой щиколотке, ноги вместе и слегка согнуты в коленях, левая стопа перед правой.



2. На вдохе, опираясь на правую руку, поднимите бедра, выпрямляя колени, вытяните левую руку вверх (прижмите ее к уху). Поверните голову вниз, смотрите на кисть правой руки или немного

3. Поднимите голову вверх к потолку и потянитесь подбородком к плечу. Выполняя медленный выдох, слегка опустите бедра вниз, скользите левой рукой по ноге к стопам. Ощутите растяжение правой стороны корпуса. Не переносите вес тела на запястье полностью, не "проваливайтесь" в плечах.

4. Выполните глубокий вдох, вытяните левую руку вверх и потянитесь ею как можно дальше. Выровняйте руку, шею, корпус и ноги по одной линии, повернув голову вперед. Вы должны

Методические указания:

* Ключевой момент упражнения — удержание таза и ног в поднятом и неподвижном положении во время вытяжения и скручивании верхней части корпуса для сохранения равновесия выполняйте движения медленно.

* Не переносите вес тела на запястье полностью, не "проваливайтесь" в плечах и бедрах.

KICK SCISSORS (НОЖНИЦЫ).

Упражнение укрепляет мышцы "центра силы", растягивает мышцы спины, переднюю и заднюю поверхность бедер, а также мышцы-сгибатели бедра.

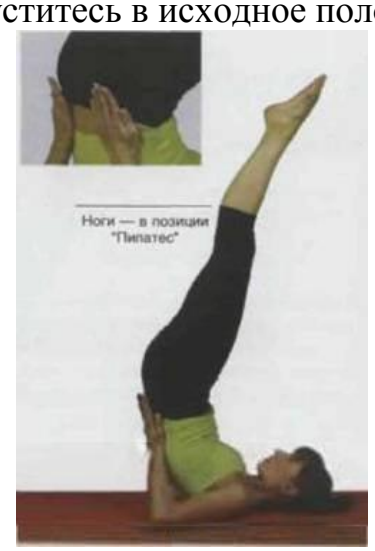
1. И.п. – лежа на спине, ноги в позиции Пилатес, носки оттянуты, руки вдоль корпуса ладони прижаты к полу.

вперед. Балансируя, вытяните корпус в одну прямую линию от пальцев вытянутой руки до пальцев ног. Зафиксируйте корпус в неподвижном положении.

3. Удерживая равновесие, опустите левую руку вниз и заведите ее назад под корпус. На выдохе потянитесь головой и верхней частью корпуса за рукой, скручивая корпус в области талии. Бедра и ноги должны оставаться неподвижными.

4. На вдохе отведите левую руку максимально вверх. Сохраняйте неподвижность нижней части корпуса.

5. Вытяните корпус в прямую линию и, выполняя левой рукой круг вниз, на выдохе медленно опуститесь в исходное положение.



2. Сосредоточившись на приближении пупка к спине, на вдохе поднимите ноги вверх. Не запрокидывайте голову назад, вытягивайте заднюю поверхность шеи.

3. Продолжая поднимать корпус, тянитесь ногами в потолок, оставляя вес тела на лопатках (не перенесите его на шею или на руки). Приблизьте живот к спине и на выдохе напряжением ягодиц выведите таз вперед. Для обеспечения безопасности поднятого положения и стабильности корпуса подставьте руки под поясницу.

4. На вдохе разведите ноги, сохраняя корпус неподвижным. На выдохе "ножницами" смените ноги.

Методические указания:

* Сохраняйте стабильное положение бедер при смене прямых ног не теряйте равновесие. Необходимую силу для данного упражнения создавайте напряжением мышц брюшного пресса и ягодиц.

* Для усиления растяжения старайтесь разводить ноги как можно шире во время пружинящих движений, но не сгибайте их в коленях.

* Не задерживайте дыхание.

* Если чувствуете дискомфорт или боль в области шеи спины или запястьях — пропустите это упражнение.

ROCKING (ПЕРЕКАТЫ НА ЖИВОТЕ).

В упражнении развивается гибкость, повышается сила всех мышц спины и брюшного пресса.

1. И.п. – лежа на животе, руки прямые отведены назад, пятки подтянуты к ягодицам, носки оттянуты.

2. На вдохе медленно, отрывая от пола грудь и колени, потянитесь стопами к затылку.

3. На выдохе еще сильнее потяните стопы к голове и перекатитесь вперед на грудь.

4. На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и перекатитесь обратно, отрывая грудь от пола, тянитесь стопами назад.

Методические указания:

* Держите руки прямыми во время перекатов, не отпускайте ноги и не приближайте пятки к ягодицам.

* Не запрокидывайте голову при перекате вперед и не подергивайте ею во время переката назад для создания инерции. Поднимайтесь от груди и вытягивайте заднюю поверхность шеи для поддержания веса головы.

* Не задерживайте дыхание.

* Четко сохраняйте положение тела во время перекатов, не расслабляйте ноги, сохраняйте небольшое расстояние между ними во время всего упражнения.

Приложение 6.4 КАЛЛАНЕТИКА

Калланетика - гимнастика, названная по имени автора Каллан Пинкни, созданная на основе различных видов восточных гимнастик, в том числе йоги и специальных дыхательных упражнений. Это оригинальный метод телесного совершенствования, при котором при минимуме движений совершается энергетически высокозатратная работа. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела. При этом на тренировочной площадке незаметно особой активности. Процесс больше напоминает медитацию или философское созерцание мира. Однако внешнее впечатление обманчиво, так как за размеренными и неторопливыми движениями кроется колоссальная работа, направленная на растяжку мышц. Следует подчеркнуть, что один час занятий калланетикой дает организму нагрузку, равную семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики.

Калланетиака насчитывает не более 30 упражнений. Но если в аэробике ставка делается на частоту, интенсивность и ускорение, то здесь – на статическое напряжение. Необходимо отметить, что акценты делаются на нескольких проблемных областях. Специально подбираются упражнения для осанки, позвоночника, бедер, живота. При этом обязательны частые

перерывы, чтобы можно было не только отдохнуть, но и почувствовать подтянутую и разогретую мышцу.

Следует добавить, что аэробика или популярный сейчас шейпинг для человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, лишний вес, слабую физическую подготовленность – слишком интенсивные комплексы упражнений. Калланетика хоть и стоит в одном ряду с шейпингом и аэробикой, но приносит, скорее, лечебный эффект.

Кроме того, что эти занятия способствуют укреплению мышц, снижают лишний вес, развивают гибкость, они корректируют искривления позвоночника и улучшают осанку.

Современная калланетика - это серия непродолжительных, спокойных, четких движений, которые при последовательном выполнении помогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку.

Часть 1. Разминка.

Каждую тренировку необходимо начинать с разминки. Ею нельзя пренебрегать, так как перед началом занятий необходимо разогреть мышцы и активизировать кровообращение. Эти упражнения помогут войти в тонус мышцам и сделать более подвижной костную систему.

Приняв нужную позу, необходимо сохранять ее в зависимости от начального уровня вашей физической подготовки 60-100 секунд, чувствуя напряжение во всех мышцах.

Упражнение 1.

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, живот втянут, руки вдоль туловища. Встаньте на носки, поднимите руки вверх, и потянитесь всем

телом. Почувствуйте, что стали на несколько сантиметров выше. Согните ноги в коленях и вытяните руки вперед, как будто хотите что-то достать. Нагнитесь вперед и оставайтесь минуту в таком положении. Не меняя позиции, переведите руки назад и в это время сильно вытяните вперед подбородок и шею. Снова переведите руки вперед, а потом еще раз назад. Повторите это упражнение 5 раз.

Упражнение 2.

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, живот втянут, руки вдоль туловища. Поднимите руки в стороны до уровня плеч и поверните ладони вверх. Чем сильней повернете ладони, тем больше почувствуете работу мышц. Без усилия отведите руки назад, как бы желая соединить лопатки. Плавно подвигайте плечами. Попробуйте коснуться за спиной пальцами. Не сгибайте локти. Сделайте это упражнение 20 раз. Правильное выполнение этого упражнения выпрямляет плечи, поднимает бюст и снимает напряжение мышц между лопатками.

Упражнение 3.

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, живот втянут, правая рука вверху, левая – на пояс. С максимальной силой, на которую вы только способны, вытяните правую сторону тела и руку вверх (этой первой фазы упражнения нет на снимке). Задержитесь в этой позиции и только через минуту наклоните левое плечо, как можете больше, в левую сторону. Спина напряжена. Выполните 100 раз наклоны с амплитудой в несколько сантиметров (по 50 влево и вправо). С помощью этого упражнения вы не только уменьшите талию, но и избавитесь от полных бедер.

Упражнение 4.

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, руки на пояс, подбородок прижат к груди, плечи расправлены, живот втянут, ягодичные мышцы напряжены. Из этого положения очень медленно и мягко переведите голову вправо, вытягивая при этом подбородок вверх. Задержитесь в этой позиции, досчитав до 5-ти, после чего плавно вернитесь к промежуточной позиции и медленно переведите голову влево. Выполните по 5 раз в обоих направлениях. Это отнюдь не такое легкое упражнение, как это может показаться. Оно требует большого напряжения.

Упражнение 5.

Не пугайтесь, глядя на снимок. Вы сделаете то же самое, сначала на согнутых коленях, переходя постепенно к прямым ногам. И.п. - наклон вперед (на согнутых коленях) ладони прижаты к полу.

Применение дыхательных упражнений увеличивает объем легких (ЖЕЛ), развивает силу и выносливость дыхательных мышц, повышает способность поддерживать значительные уровни легочной вентиляции, то есть способствует повышению резервов мощности дыхательной системы. Использование дыхательных упражнений для повышения функциональных возможностей дыхательной системы и общего оздоровительного воздействия на организм, в частности, в практике физического воспитания показало также высокую эффективность.

Во все времена считалось, что красота и привлекательность женщины объединяют в себе как бы две взаимодополняющие друг друга стороны: физическую и духовную. Физическая сторона в основном отражает строение женского тела, что выражается в осанке, пропорциональном росте и нормальной массе тела. Подавляющее большинство людей знают о негативном влиянии избыточной массы тела, однако количество людей с повышенным весом растет. Особенно актуальна эта проблема для девушек, которые имеют избыточное жироотложение и вследствие этого повышенную массу тела, что сказывается не только на двигательной активности, но и на функционировании всех органов и систем организма, состоянии психического здоровья. «Тирания стройности» и стремление быть всегда молодой также толкают женщин к занятиям физическими упражнениями. Желание остаться подвижной и менее зависимой от медицины способствует более активному вовлечению женщины в занятия новыми видами оздоровительной физической культуры

В свою очередь, мы также считаем, что в целях повышения эффективности процесса физического воспитания допустимо перед

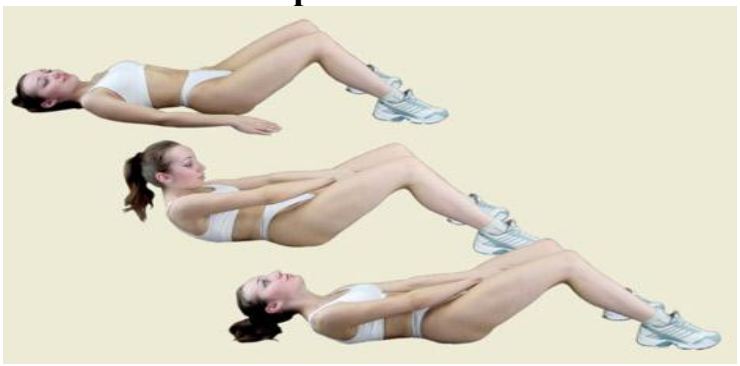
студентками ставить задачи коррекции фигуры и решать их средствами и методами, позволяющими параллельно повышать уровень физической подготовленности и улучшать состояние здоровья.

Положив ладони на пол, задержитесь на минуту, а потом мягко обхватите, как можно ниже, ноги. Опустите плечи и спрячьте голову. Почувствуете, как растягиваются мышцы спины. Выполнив около 20 движений, положите левую руку на икры правой ноги повыше щиколотки. Вытягивайте мышцы спины и бедер, пока не досчитаете до 20-ти. Теперь отдохните, а затем, положив ладони на пол, выгните спину, как кот. Повторите то же самое и на другой ноге.

Часть 2. Избавление от живота.

Эти упражнения для живота далеко не так известны, как это кажется на первый взгляд. Важно, чтобы вы выполняли их точно по инструкции, тогда почувствуете каждое движение брюшной мышцы. Чем глубже под слоем жира расположены работающие мышцы, тем меньше удается сделать вначале. Главное не разочароваться. Со временем все исполните с легкостью.

Упражнение 6.



И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях и слегка расставлены. Поднимая голову вперед, отрывайте плечи от пола. При этом следите, чтобы часть позвоночника - от лопаток вниз - плотно прилегала к полу.

В этом положении переведите верхнюю часть тела назад. Движения должны быть свободными и медленными. Голова все время устремлена вверх. Сделайте это три раза и отдохните в позиции лежа.

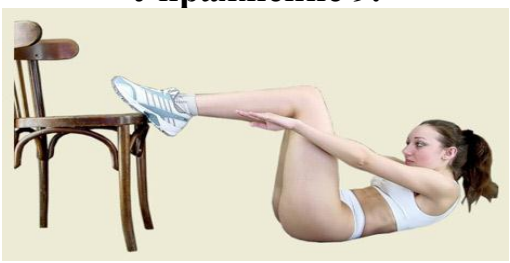
Упражнение 7.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях и слегка расставлены. Поднимите одну ногу вверх под углом 90 градусов, другую - на 5-10см. от пола. При этом обе ноги выпрямлены, а носки оттянуты. Руки вытяните вперед, как будто хотите дотянуться до чего-то. Постарайтесь оторвать лопатки от пола. Сохраняйте позу 60 секунд. То же, поменяв положение ног.

Упражнение 8.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях и слегка расставлены. Поднимите обе ноги. Обхватите их и тяните в направлении колен голову и плечи. Потянитесь как можно дальше руками, плавно раскачиваясь верхней частью тела. Выполните 50 раз. Если вам тяжело, можете согнуть ноги в коленях.

Упражнение 9.



Это вариант упражнения 8 для тех, кому трудно удержать ноги вверху.

Часть 3. Стройные ноги

Этот комплекс упражнений, благодаря сильному воздействию на глубоко расположенные мышцы ягодиц и бедер, эффективно способствует похудению так называемых «нижних частей», в которых очень легко накапливается жир. Весь комплекс необходимо выполнять с помощью опоры (стул).

Упражнение 10.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, живот втянут. Обопритесь ладонями, на спинку стула. Приподнимитесь как можно выше на пальцах. Колени согнуты и слегка разведены, пятки соединены. Спина прямая, плечи - расслаблены. Голову поднимите вверх. Напрягите ягодицы, а таз вытолкните как можно дальше вперед. Задержитесь на минуту и верните таз в исходную позицию. На согнутых ногах, держа пятки вместе, опуститесь на 3см., пробалансируйте минуту на пальцах. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 11.

Упражнение, очень похожее на предыдущее. Разница в том, что напряжение на этот раз должно быть максимальным: опуститься вы должны уже на 6см. Держите спину прямо. Повторите 10 раз.

Упражнение 12.

И.п. – правая прямая нога на опоре, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх, вытягивайте все тело так, чтобы чувствовались мышцы живота. Из этой позиции выполните наклон, стараясь дотянуться до стопы. Сделайте это 20 раз. Выполните то же самое в другую сторону, стоя при этом на правой

ноге. Если поначалу не сможете выпрямить поднятую ногу, можете выполнять то же самое упражнение, согнув ногу в колене.

Упражнение 13.

И.п. – согнутая в колене правая нога на опоре. Выпрямите правую ногу, насколько сможете, не отрывая рук от опоры. Продержитесь с выпрямленной ногой, досчитав до 50-ти. То же самое повторите с левой ноги. Ничего не делайте через силу. Не заставляйте поднятую ногу выпрямиться.голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет

избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.

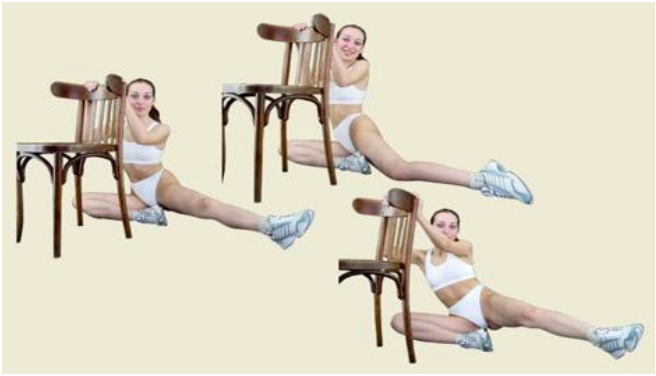
Основная поза: поднимите ноги на 8-9см. над полом. Выполните перекрестные широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под другой. Носки должны быть оттянутыми. Делайте так на 8-10 счетов. Выдохните. Повторите 3 раза.

Упражнение 14.

И.п. – сидя на полу лицом к стулу, правая нога согнута в колене, стопа плотно прижата к полу, левая нога вытянута влево - назад и согнута в колене. Левая стопа расслаблена. Правой рукой держите стул, а левую руку положите на бедро и толкайте его вперед. Одновременно упирайтесь левым коленом в пол. Левая стопа начинает отрываться от пола. Ягодицы и таз удерживайте направленными вперед, а спину сохраняйте прямой.

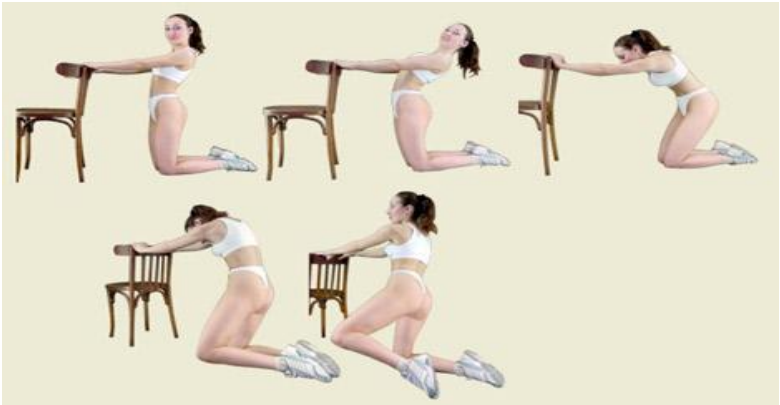
Попробуйте поднять левое колено не выше, чем на 6см над полом, и передвинуть ногу на 2см назад. Медленно вернитесь на 2см вперед. Плавно переведите ногу вперед и назад 50 раз.

Упражнение 15.



И.п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Левая нога без напряжения вытянута в левую сторону. Ноги поверните так, чтобы пальцами упереться в пол. Поднимите левую ногу не выше, чем на 7см над полом, и задержитесь минуту в этом положении.

Упражнение 16.



И.п. - стоя на коленях, лицом к стулу. Отклонитесь назад, напрягая спину. Затем, наклонитесь вперед, округляя спину. Не отрывая стоп от пола, медленно поднимите левое колено вверх, досчитайте до 5-ти и только тогда поднимите стопу на несколько сантиметров над полом, переведите колено на 2см. назад и вернись к предыдущей позиции. Выполните 50 раз по 25 с каждой стороны.

Упражнение 17.

И.п. – стоя на коленях, лицом к стулу на расстоянии вытянутых перед собой рук, прямая левая нога вытянута в сторону. Левую ногу, колено и стопу поверните в направлении пола. Напрягая ягодицы и выталкивая таз вперед, поднимите левую ногу минимум на 6см над полом. Подержите минуту и опустите. Повторите 50 раз - по 25 с каждой стороны.

Упражнение 18.

И.п. – сидя спиной к стулу, но не далее, чем на 10см. возьмитесь руками за спинку. Соединенные ноги вытяните перед собой. Согните их в коленях и подтяните их к груди (на снимке этого нет), не отрывая пальцы от пола. Теперь выпрямите ноги, поднимая их над полом так высоко, как только сможете. Чем выше поднимете, тем лучше будут результаты упражнений. Разведите и сомкните ноги, не давая им опуститься на пол. Если не сможете с первого раза поднять ноги, соединяйте и разводите их, двигая по полу и постепенно стараясь поднять. Со временем будете выполнять эти упражнения с легкостью.

Упражнение 19.

И.п. – стоя на коленях, ноги и стопы вместе, отклонитесь назад, положив ладони за стопами. Напрягите ягодицы и мышцы живота. Мягко вытолкните таз вперед и вверх, насколько сможете. Продержитесь в максимальной точке, досчитав до 10-ти. Повторите 10 раз, стараясь поднимать таз все выше.

Часть 5. Растягивание мышц.

Этим комплексом упражнений мы завершаем работу. Мышцы, которые в предыдущих упражнениях то напрягались, то расслаблялись, необходимо укрепить путем соответствующего дозированного растяжения.

Упражнение 20.

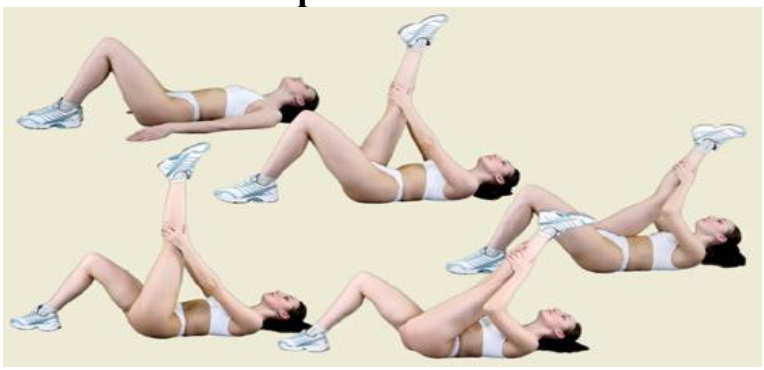
И.п. - сидя на полу, ноги вместе, бедра, ягодицы, спина и даже шея напряжены. Широко разведя ноги в стороны, вытянув носки, наклонитесь вперед. То, что показано на снимке, удается выполнить не сразу, но вы попробуйте. Каждый сантиметр вперед - это уже успех. Вначале можете помогать себе, опираясь руками о бедра. Сделайте 50 раз.

Упражнение 21.

И.п. – сидя на полу, широкоразведя ноги в стороны, оттянув носки. Поверните туловище вправо и наклоните корпус к правой ноге,

И.п. – сидя на полу, ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь не сгибать колени, положив руки на ноги, как можно дальше. Продержитесь в максимальной для себя позиции 30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 20 раз, если сможете дотронуться головой до колен, значит, вы достигли многого!

Упражнение 23.



И.п. – лежа на спине, подбородок (это важно для шеи!) все время поднят вверх. Правую ногу поднимите и обхватите ее сзади. Подержите ее так 30 секунд, потом мягко подтяните ногу к грудной клетке. Почувствуете сопротивление, но, несмотря на это, выполните плавные покачивания ногой 50 раз назад - вперед. Повторите то же самое с другой ногой.

Упражнение 24.

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки за головой локти прижаты к полу. Согните правую ногу и переведите ее над левой, пытаясь при этом поднять правое колено, как можно ближе к левому локтю. Не отрывайте локти от пола. Затем выпрямите ногу и повторите упражнение 50 раз. Послеэтого смените ногу, и снова сделайте упражнение 50 раз, в

направлении правого локтя. Это упражнение от болей в позвоночнике, которые наверняка многие испытывают после хождения в туфлях на высоком каблуке.

Часть 6. Танец живота.

В упражнениях для таза взяты за образец грациозные движения восточных танцовщиц. Их основа - круговые вращения тазом. Рекомендуем выполнять их перед зеркалом.

Упражнение 25.

Методические указания:

■ Не сгибайте поднятую ногу в колене. Это снимает напряжение с внутренней поверхности бедра.

■ Постарайтесь поднимать ногу как можно выше. В первый раз большинству людей удается поднять ее всего на 9см. над полом.

■ Поднимая ногу, держите руки прямыми. Можно немного наклониться в противоположную сторону, чтобы сохранить равновесие, но постарайтесь держаться как можно более прямо.

Упражнение 26.

И.п. – стоя на коленях, стопы вместе, руки прямые перекрещены над головой. Потянитесь вверх. Медленно опускайтесь в направлении пяток. Когда почувствуете, что через миг коснетесь их, напрягите ягодицы и задержитесь в таком положении на минуту. Повторите 10 раз.

Упражнение 27.

Это упражнение продолжение предыдущего. Когда, опускаясь вниз, вы почувствуете, что можете дотронуться до пяток, напрягите ягодицы и вытолкните таз вверх. Продержись в этой позиции 2 секунды. Затем силой внутренних мышц бедер и таза медленно переводите все тело на исходную позицию (на коленях). Повторите 10 раз.

Приложение 6.5 ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Существует большое разнообразие упражнений на фитболах. Все их можно объединить в комплексы по анатомическому признаку, для развития гибкости и улучшению подвижности в суставах и т.д. Также все эти комплексы включают в себя большое разнообразие видов упражнений. Все эти данные необходимо классифицировать для того, чтобы последовательно и целесообразно осваивать разучиваемые упражнения. Мы предлагаем сгруппировать упражнения по анатомическому признаку:

1) комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса;

2) комплекс упражнений для мышц спины;

3) комплекс упражнений для мышц брюшного пресса;

4) комплекс упражнений для мышц нижних конечностей

Рисунок 1

Примерный комплекс разминочных упражнений с фитболами:

1) Исходное положение (аналогично для остальных 5-ти упражнений разминки) – сидя на краю фитбола, ноги согнуты (рисунок 1). Спина прямая, подбородок чуть приподнят, плечи опущены, лопатки сведены вместе. Живот втянуть, грудную клетку расправить. На начальном этапе необходимо руками держаться за мяч, в дальнейшем их можно положить на колени. Из исходного положения слегка подпрыгивать на мяче, высоко поднимая колени, как будто совершаете бег на месте или маршируете. В такт движению поднимать и опускать руки. Чтобы увеличить нагрузку на ноги, выполнить бег без подпрыгиваний, руки при этом держать вдоль туловища. Выполнить упражнение в течение 1 минуты.

2) Из и. п. чуть подпрыгнуть на месте и опуститься на широко расставленные ноги. Одновременно поднять руки вверх, слегка разводя их в стороны. Подпрыгнув на мяче вернуться в и. п. Выполнить упражнение 10 раз.

3) Из и. п. подпрыгнуть и развернуть корпус вправо под углом 45°. Одновременно приподнять ноги и свести их вместе, затем опустить и отвести влево. Руки перенести вправо вниз. Снова подпрыгнуть и развернуть корпус

в другую сторону. Продолжать чередовать повороты. Чтобы усложнить выполнение упражнения, добавить покачивания на мяче из стороны в сторону. Выполнить упражнение 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Количество выполняемых упражнений необходимо регулировать индивидуально, в зависимости от степени подготовленности, но важно помнить, что осваивать предложенные упражнения необходимо сначала простые, а затем переходить к более сложным и нагрузку с каждым занятием постепенно увеличивать.

1. Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса

Упражнение 1

И. п. – упор на коленях за фитболом, прижавшись бедрами и животом, гантель в правой руке нижним хватом, плечи на весу, голову не опускать. Тыльную часть предплечий и локти расположить на противоположной стороне фитбола, руки прямые.

Чтобы облегчить подъем гантели, обхватить левой рукой правое запястье. (Рисунок 2)

Согнуть правую руку в локте, поднять гантель к плечу. Медленно выпрямить руку и опустить гантель вниз. Выполнить то же другой рукой.

Чтобы во время выполнения упражнения фитбол не раскачивался, плотно прижать к нему верхнюю часть бедер и туловище, шею не вытягивать вперед. Выполнить 2 подхода по 12 раз. По мере развития мышечной силы увеличить количество подходов до 3, а количество раз – до 15. Вес гантели на начальном этапе – 1 кг, на более усложненном – 2 - 3 кг.

Рисунок 2 – упражнение 1

Упражнение 2

И. п. – лежа на фитболе, ноги прямые, упираясь носками в пол, стопы чуть шире плеч, гантели в руках. (Рисунок 3)

Согнуть руки, подтянув локти к туловищу, кисти направлены внутрь. Свести лопатки и выпрямить руки вверх и в стороны. Вернуться в и. п. Выполнить 1 подход по 12 раз. Затем из того же и. п. развести руки в стороны на уровне плеч. При этом локти до конца не выпрямлять. Вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

По мере развития мышечной силы увеличить количество раз до 15. Вес гантелей на начальном этапе 1 - 2 кг, на более усложнённом – 3 - 4 кг.

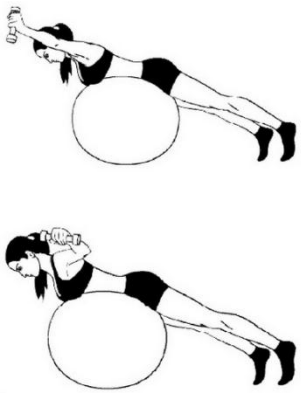


Рисунок 3 – упражнение 2

Упражнение 3

И. п. – упор прямыми руками о фитбол, руки на ширине плеч.

Выполнить сгибания-разгибания рук. При этом локти стараться держать как можно ближе к туловищу. (Рисунок 4)

Выполнить 1 - 2 подхода по 10 раз. По мере развития мышечной силы увеличьте количество подходов до 3 - 4, а количество раз до 12 - 15, затем до 20. Сохранять прямое положение спины; для увеличения нагрузки можно сгибать и разгибать руки, опираясь на кончики пальцев ног; локти в стороны не разводить.

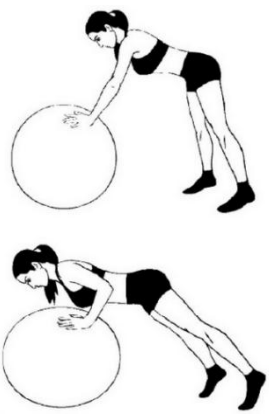


Рисунок 4 – упражнение 3

Упражнение 4

И. п. – лежа спиной на фитболе, ноги согнуты, руки с медицинболом (гантелями) вперед. Отвести мяч за голову, удерживая его на одной линии с туловищем, локти до конца не выпрямлять. Опуская лопатки, медленно принять и. п. (Рисунок 5)

На начальном этапе: 1 - 2 подхода по 10 - 15 раз. По мере развития мышечной силы увеличить количество подходов до 3, а количество раз до 12 - 15. Вес мяча или гантелей должен составлять 1 - 2 кг.

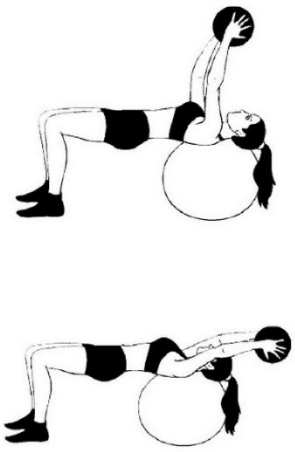


Рисунок 5 – упражнение 4

Упражнение 5

И. п. – упор лежа, фитбол под ногами. (Рисунок 6)

Медленно выполнить сгибания-разгибания рук. Если тяжело сохранять равновесие на мяче, опираться на него не голенями, а бедрами.

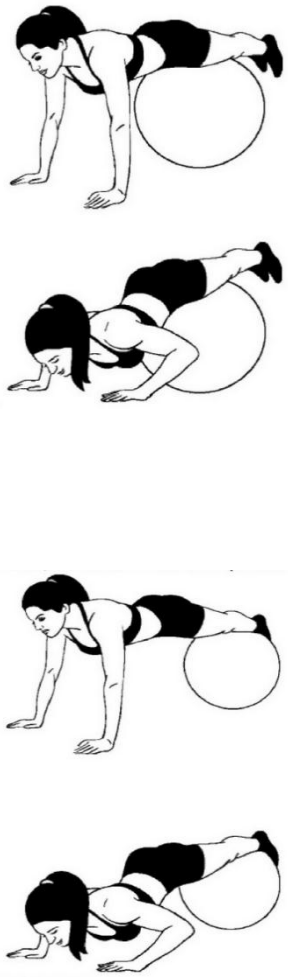


Рисунок 6 – упражнение 5

Упражнение 6

И. п. – лежа спиной на фитболе под углом в 45°, ноги согнуты, таз находиться ниже коленей, гантели в руках. (Рисунок 7)

Поднять руки вверх прямо над плечами, локти слегка согнуть. Медленно развести гантели в стороны до параллели с полом. Вернуться в и. п. Не наклонять туловище больше, чем на 45°, не опускать руки низко.

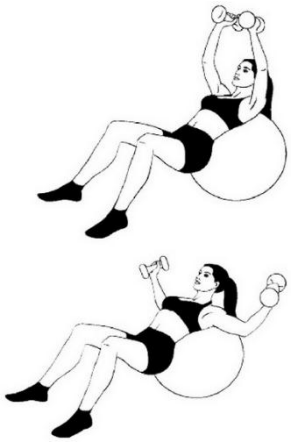


Рисунок 7 – упражнение 6

Упражнение 7

И. п. – лежа спиной на фитболе, ноги согнуты, спина и бедра параллельны полу, руки с гантелями вперед. (Рисунок 8)

Вдох и медленно согнуть руки, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднять гантели вверх. Не соединять и не ударять гантели друг о друга.

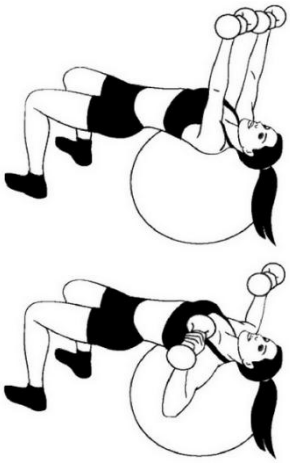


Рисунок 8 – упражнение 7

Выполнить 1 - 2 подхода по 10 - 12 раз, доводя количество подходов до 3 и количество повторов до 15.

2. Комплекс упражнений для мышц спины

Упражнение 8

И. п. – лежа на фитболе, ноги согнуты. Руки с гантелями вниз, локти полусогнуты, кисти направлены внутрь, низ живота прижат к фитболу. Голову не опускать, смотреть вниз. (Рисунок 9)

Поднять голову и плечи, медленно развести руки в стороны на уровне плеч. При этом не допускать прогиба в спине. Затем поднять левую руку и левое плечо еще выше, повернув туловище вправо. Правая рука неподвижна. Задержать это положение на 8 счетов и медленно вернуться в и. п. Выполнить 4 раза в одну сторону, затем в другую. Постепенно увеличить количество поворотов до 8-10 раз.

По мере развития мышечной силы взять гантели более тяжелые по весу, но количество выполнений при этом не должно превышать 4 раз. На начальном этапе вес гантелей должен быть равен 1 кг.

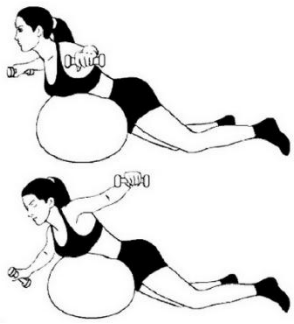
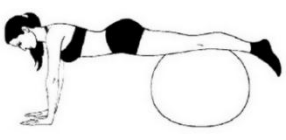


Рисунок 9 – упражнение 8

Упражнение 9

И. п. – упор лежа, ноги на фитболе. Не сгибая ног, поднять туловище вверх, ноги в упор о фитбол подъемом стоп. Медленно вернуться в и. п. Перекатывая мяч ногами, подтянуть бедра ближе к груди и не переносить вес тела на руки выполнить 1 - 2 подхода по 8 - 10 раз. (Рисунок 10)



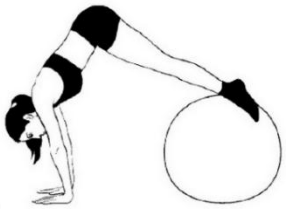


Рисунок 10 – упражнение 9

Упражнение 10

И. п. – лежа на фитболе, упор ногами в стену. Руки согнуты перед грудью. (Рисунок 11)

Прогнуться, развести руки в стороны, ладони вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением развернуть ладони большими пальцами вниз, вернуться в и. п.

На начальном этапе выполнить 1 подход из 10 раз. По мере развития мышечной силы увеличьте количество подходов до 2 - 3, а количество раз – до 12 - 15.

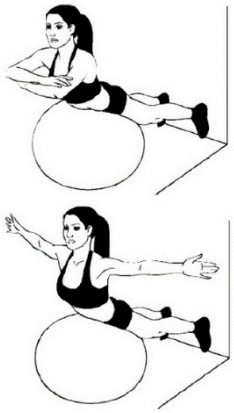


Рисунок 11 – упражнение 10

Упражнение 11

И. п. – лежа животом на фитболе, ноги прямые, упор носками в пол, руки за голову, туловище опустить вниз. (Рисунок 12)

Медленно поднять туловище и прогнуться. Затем также медленно вернуться в и. п. Сначала ограничить амплитуду движения до одной линии с ногами. Затем поднимать корпус с полной амплитудой, но не выше линии ног.

Выполнить 2 подхода по 8 раз, затем увеличить количество подходов до 3, а количество раз – до 12.

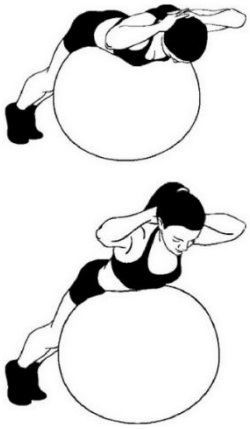


Рисунок 12 – упражнение 11

Упражнение 12

И. п. – стоя за фитболом, упор правой рукой на мяч, в левой руке гантель. При этом правая нога вперед, левая чуть сзади. (Рисунок 13)

Наклонить туловище вперед, спина прямая. Рука с гантелью вниз. Медленно, сгибая локоть, отвести руку с гантелью назад. Во время выполнения рука прижата к туловищу. Вернуться в и. п. Затем выполнить то же другой рукой. На начальном этапе выполнить 2 подхода по 8 - 10 раз. По мере развития мышечной силы увеличить количество подходов до 3, а количество раз – до 12 - 15. Вес гантелей должен составлять на начальном этапе 1 - 2 кг, на более сложном – 3 - 4 кг.

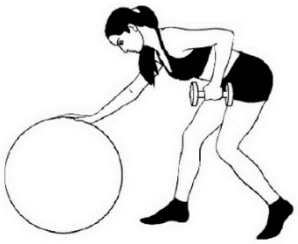


Рисунок 13 – упражнение 12

3. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса

Упражнение 13

И. п. – сидя на фитболе, руки скрестить перед грудью. Переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на мяче, ноги согнуты, голову держать на весу, не откидывая назад. (Рисунок 14)

Усилием мышц пресса выполнить медленное скручивание: сначала голова, потом плечи, затем середина спины. Медленно вернуться в и. п.

Выполнить 1 - 2 подхода по 8 - 10 раз.

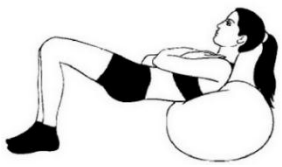


Рисунок 14 – упражнение 13

В дальнейшем перейти на более сложный вариант выполнения.

И. п. – то же, руки согнуты в локтях за голову. Выполнение упражнения аналогично вышеописанному варианту. На этом этапе выполнить 3 подхода по 12 раз. (Рисунок 15)

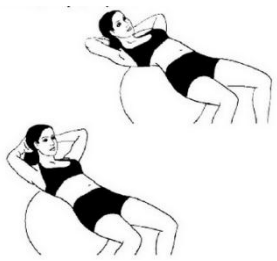


Рисунок 15 – упражнение 13

Третий вариант выполнения еще сложнее. И. п. - то же, руки прямые с медицинболом за голову (можно заменить гантелью весом 1 - 2 кг либо использовать утяжелители). Выполнить 2-3 подхода по 12 - 15 раз. Если не использовать отягощение, выполнить упражнение с прямыми руками за головой: 4 подхода сначала по 15 раз, затем по 20. Во время выполнения руки не сгибать. (Рисунок 16)

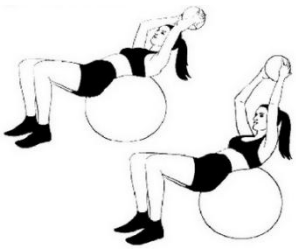


Рисунок 16 – упражнение 13

Упражнение 14

И. п. – сидя на фитболе, ноги согнуты. Переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, правую руку за голову. (Рисунок 17)

Поднять верхнюю часть туловища и повернуть правое плечо влево. Вернуться в и. п. Затем выполнить то же с левой руки. На начальном этапе выполнить 1 - 2 подхода по 8 - 10 раз в каждую сторону. По мере развития мышечной силы увеличить количество подходов сначала до 3, потом до 4, а количество повторов сначала до 15, потом до 20.

Рисунок 17 – упражнение 14

Упражнение 15

И. п. – лежа на спине, фитбол зажат голенью, ноги прямые. Руки за голову и взяться за опору. (Рисунок 18)

Удерживая мяч ногами, подтянуть согнутые ноги к груди, отрывая таз от пола. Зафиксировать это положение на 1 - 2 секунды, после чего медленно вернуться в и. п. Выполнить 1 - 2 подхода по 12 - 15 раз. По мере развития мышечной силы увеличить количество подходов до 3 - 4, а количество раз до

20. Ноги поднимать только усилием мышц брюшного пресса; не допускать прогиба в спине.

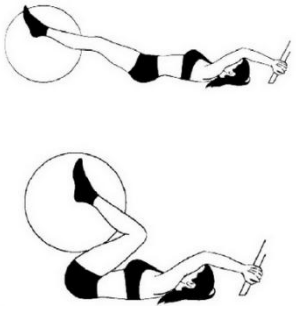


Рисунок 18 – упражнение 15

Упражнение 16

И. п. – стоя на коленях, кисти в замок в упоре о фитбол. (Рисунок 19)

Откатить мяч вперед до угла наклона туловища 45°, зафиксировать это положение, сделать глубокий вдох, и, сохраняя спину прямой, продолжить откатывать мяч от себя до напряжения мышц брюшного пресса. Затем вернуться в и. п. Чтобы не потерять равновесие на фитболе, скорость откатывания мяча должна быть минимальной.

Выполнить 2 подхода по 12 раз. По мере развития мышечной силы увеличьте количество подходов до 3, а количество раз до 15.

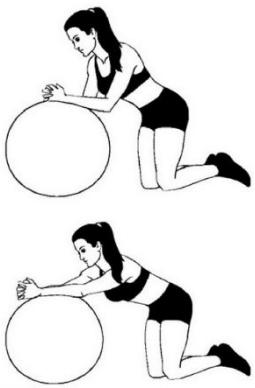


Рисунок 19 – упражнение 16

Упражнение 17

И. п. – лежа на спине, руки с фитболом вперед. (Рисунок 20)

Выполнить скручивание туловища вперед и переложить мяч в ноги. Опуская верхнюю часть туловища на пол, одновременно поднять ноги с зажатым мячом вверх перед собой. Затем перехватить мяч руками, ноги опустить и принять и. п.

Выполнить 1 - 2 подхода по 12 - 15 раз. Далее увеличить количество подходов до 3. В дальнейшем фитбол можно заменить медицинболом весом сначала 1 кг, затем 2 -3 кг; либо использовать утяжелители.

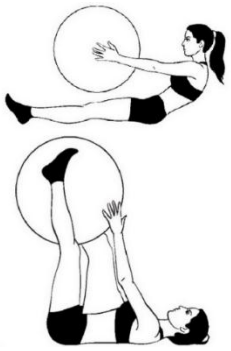


Рисунок 20 – упражнение 17

Упражнение 18

И. п. – лежа на полу, руки вверх, фитбол между ногами. (Рисунок 21)

Поднять фитбол ногами на 45° от пола. Медленно выдыхая поднять верхнюю часть туловища и коснуться руками мяча. Продолжая удерживать ноги на весу, опустить верхнюю часть туловища. Затем опустить ноги в и. п. выполнить 1 подход 10 раз. Затем увеличить число подходов до 2, а количество раз до 12 - 15.

Рисунок 21 – упражнение 18

4. Комплекс упражнений для мышц нижних конечностей

Упражнение 19

И. п. – стоя, прижав фитбол спиной к стене, руки с гантелями (вес от 1 до 3 кг, в зависимости от уровня подготовки) вниз. Выполнить несколько шагов вперед и из этого положения присесть до положения бедра параллельны полу. Вернуться в и. п. Плотно прижимать мяч спиной к стене. Выполнить 1-2 подхода по 12 раз. Затем добавить 3 подход и увеличить количество раз до 15. (Рисунок 22)

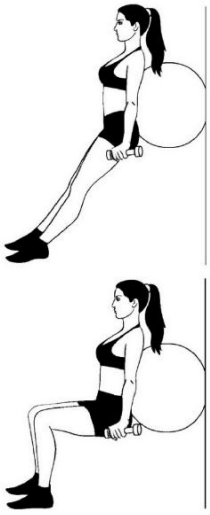


Рисунок 22 – упражнение 19

Упражнение 20

И. п. – стоя спиной к фитболу, руки вперед, правую ногу приподнять вперед и держать над полом на высоте 20 - 30 см. Медленно сгибая левую ногу, выполнить приседание до легкого касания поверхности фитбола. Чтобы мяч не выскальзывал, прислонить его к опоре. Голову держать прямо. Выполнить 1 - 2 подхода по 10 - 15 раз сначала на одной ноге, затем - на другой. По мере развития мышечной силы поменяйте большой мяч на мяч меньшего размера и увеличьте количество подходов до 3 - 4, а количество раз - до 15. Затем можно начать использовать гантели, начиная от 1 кг и постепенно увеличивая до 3 кг. (Рисунок 23)

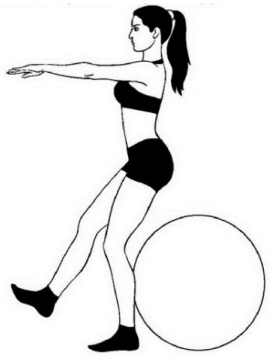


Рисунок 23 – упражнение 20

Упражнение 21

И. п. – сидя на фитболе (прислонить его к стене). Переступая, опуститься вниз так, чтобы прямые ноги опирались на пятки, а спина и ягодицы на мяч. Поднять бедра, чтобы туловище образовало прямую линию от плеч до пяток. Свести лопатки, задержать это положение на 3 счета и медленно вернуться в и. п. (Рисунок 24)

Выполнить 1 - 2 подхода по 12 раз. Затем увеличить количество подходов до 3, а количество раз - до 15. Далее можно начать использовать гантели весом от 1 кг, постепенно увеличивая до 3 кг.

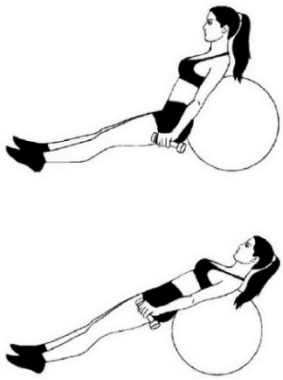


Рисунок 24 – упражнение 21

Упражнение 22

И. п. – лежа на полу, прямые ноги на фитболе. Поднять таз вверх до положения, чтобы тело от пяток до лопаток составляло одну прямую линию. Из этого положения медленно поднять правую ногу вверх, затем опустить. То же выполнить с левой ноги. Вернуться в и.п. (Рисунок 25)

Выполнить 1 - 2 подхода по 8 - 10 раз. Затем увеличить количество подходов до 3, а количество раз - до 12 - 15.

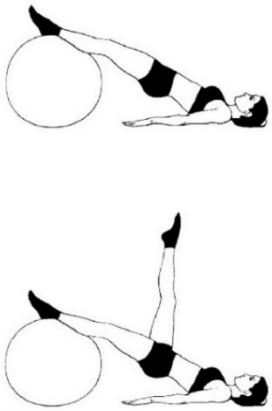


Рисунок 25 – упражнение 22

Вариант выполнения: и. п. - нога согнута в колене под углом 90°, голень параллельна полу, колено слегка подтянуто к груди. (Рисунок 26)

Выполнить подъем таза вверх с согнутой правой ногой, левая прямая. Затем то же, но с другой ноги.

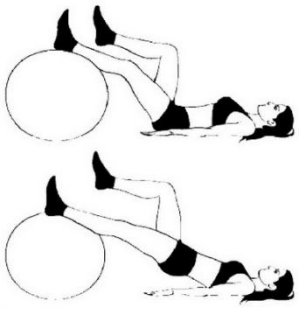


Рисунок 26 – упражнение 22

Упражнение 23

И. п. – лежа на полу, прямые руки вдоль туловища. Согнуть левую ногу под прямым углом, стопа на фитболе, голень параллельна полу. Согнуть правую ногу, отведя колено вправо, положить щиколотку на левое бедро, правая голень параллельна полу. (Рисунок 27)

Упираясь ногой о фитбол, руками о пол, выполнить подъем таза и средней части спины вверх на 45° от пола, лопатки прижаты к полу. Не прогибаться, сохранять положение туловища в максимально прямом положении. Задержать это положение на 1 - 2 секунды, затем медленно опуститься в и. п. затем выполнить то же с другой ноги.

выполнить 1 - 2 подхода по 10 - 12 раз. Затем увеличить количество подходов до 3, а количество раз - до 15 - 20. Далее можно использовать утяжелитель на ногу.

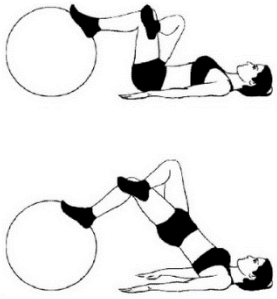


Рисунок 27 – упражнение 23

Упражнение 24

И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, голени прямых ног на фитболе. Приподнять таз, выпрямляя туловище. Зафиксировать это положение на несколько секунд и вернуться в и. п. (Рисунок 28)

Голову назад не запрокидывать, положение туловища должно составлять одну прямую линию от плеч до кончиков пальцев.

Выполнить 2 подхода по 8 - 10 раз. Затем увеличить количество подходов до 3, а количество раз - до 12 - 15.

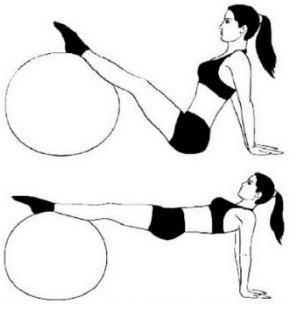


Рисунок 28 – упражнение 24

5. Комплекс упражнений на растягивание мышц туловища

Упражнение 25

И. п. – сидя на фитболе. Затем опустить бедра так, чтобы спина, поясница и ягодицы опирались на мяч под небольшим углом. Стопы чуть шире плеч, ноги согнуты, руки свободно вниз. (Рисунок 29)

На вдохе выпрямить ноги, прогнуться назад, мяч под спиной и ягодицами, при этом стопы на полу. На выдохе отвести прямые руки вверх за голову и кончиками пальцев коснуться пола. Оставайтесь в таком положении 30 секунд. Затем вернуться в и. п.

Рисунок 29 – упражнение 25

Упражнение 26

И. п. – сидя на фитболе, обхватив себя под коленями и округлив спину. (Рисунок 30)

Округлить спину назад. Затем расслабить мышцы спины, плеч и шеи, наклониться вперед и зафиксировать на 30 секунд. Туловище должно без каких-либо усилий опускаться ниже и ниже, достигая максимального расслабления. Вернуться в и. п.

Рисунок 30 – упражнение 26

Упражнение 27

И. п. – сидя на фитболе, взять правой за локоть левой руки, слегка согнув ее перед грудью. (Рисунок 31)

Не поднимая плеча растягиваемой руки, потянуть его в противоположную сторону. Туловище неподвижно. Зафиксировать в этом положении на 30 секунд и вернуться в и. п. Выполнить то же с другой руки.

Рисунок 31 – упражнение 27

Упражнение 28

И. п. – сидя на фитболе, руки согнуты в локтях и отведены назад, кисти на одной линии с плечами. (Рисунок 32)

Из этого положения отвести руки назад, пытаясь максимально прогнуться. Зафиксировать это положение на 30 секунд и вернуться в и. п.

Рисунок 32 – упражнение 28

Упражнение 29

И. п. – сидя на фитболе, согнуть правую ногу под прямым углом, левую выпрямить вперед, стопа на пятке, ладони на бедрах. Сохраняя спину прямо, наклонить корпус вперед. Зафиксировать это положение на 30 секунд и вернуться в и. п. Выполнить то же на другую ногу.

Упражнения на растягивание выполнять на выдохе, затем при статическом удержании позы дышать спокойно и равномерно.

Приложение 6.6 БОДИФЛЕКС

Бодифлекс – программа, основанная на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами.

Доказано, что кислород является «нелекарственным чудом». Сегодня по всему миру люди начинают понимать, какой чудодейственной силой обладает этот элемент. Кислородная терапия стала настолько популярной, что появились кислородные бары, крема, коктейли и многое другое. Добавочный кислород помогает справиться со многими проблемами –

лишним весом, недостатком энергии, ослабленным здоровьем. В основе бодифлекса лежит ускоренное аэробное дыхание, которое обогащает организм кислородом.

Бодифлекс – очень практичная, легкая в применении и эффективная программа для сбрасывания веса и укрепления, подтягивания дряблых мышц. Дыхательные упражнения прекрасно расслабляют и в то же время увеличивают доступ кислорода ко всем частям тела. Обогащение крови кислородом помогает вывести токсины из организма и удерживать вирусы и бактерии на безопасном уровне, потому что они не могут размножаться в крови обогащенной кислородом. Активизируя лимфатическую систему, кислород способствует увеличению выработки естественных болеутоляющих средств – эндорфинов. К тому же бодифлекс укрепляет мышцы

живота, массирует органы брюшной полости, что помогает справиться с проблемами кишечника.

Главная цель программы бодифлекса не потеря веса, а устранение дряблости мышц и увеличение энергичности человека. Дыхание и движение являются основными составляющими бодифлекса.

Техника бодифлекса.

До того как начать и изучать метод бодифлекс встаньте, положите руку на живот и вдохните и выдохните так, как вы делаете это обычно. Вскоре вы почувствуете огромную разницу между своим дыханием и тем, которое используется в бодифлексе.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, что вы собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперёд, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях. Ваши ладони находятся примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Смотрите прямо перед собой. Сейчас вы немного похожи на волейболиста, который ждёт броска противника. В этой позе вам будет легче выполнять последнюю часть упражнений, втягивание живота (рис. 1).

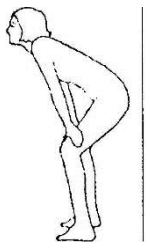


Рис.1

Техника бодифлекса состоит из 5 этапов (рис. 2).

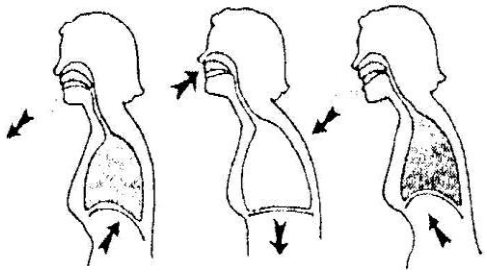


Рис.2.

Этап 1. Первое, что нужно сделать, - это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух (рис.2). Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

Этап 2. Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате - а звук должен этому соответствовать. Представьте, что вы очень долго пробыли под водой и, наконец, вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдыхаете через нос так быстро и сильно, как только, возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох - самая важная часть этого упражнения, потому именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно.

Этап 3. Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа, и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко выдохнете весь воздух, причем как можно ниже в диафрагме. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звуков «пах!», но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз вы даже можете кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться сымитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете, когда выдох сделан правильно, - «пах!» получится свистящим.

Этап 4. Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа. Наклоните голову, втяните живот и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально поднимаются под ребра. Это называется «втягиванием живота» и является частью упражнений, делающих живот плоским. Кроме того, втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многие люди с нерегулярной менструацией или плохим контролем мочевого пузыря сообщают о значительных улучшениях. Если в этот момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем

впалый, как будто чашка под вашими ребрами. Это объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум - для этого и выдыхали весь этот воздух. Если наклоните голову к груди, вам просто будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Держите живот втянутым, не вдыхая, на 8-10 счетов, считая «тысяча один, тысяча два, тысяча три». Именно во время втягивания живота вы будете выполнять изотонические или изометрические упражнения, которые будут предложены.

Выдохните через рот, вдохните через нос и выдохните через диафрагму.

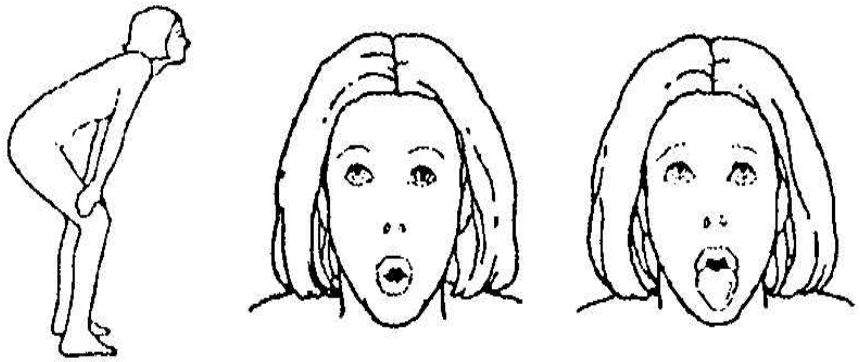
Этап 5. А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух «врывается в ваши легкие» и услышать какое-то подобие всхлипа. Вспомните про пылесос, если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление - это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких. Потому упражнение такое сложное! Не все на этом этапе производят такой «всасывающий» звук, хотя делают все правильно.

Комплекс упражнений бодифлекса.

1. «Лев».

Начальная поза: стоя, ноги на ширине 30-35см., руки опираются ладонями на ноги на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: предназначена для работы над лицом, щеками, областью под глазами, морщинками вокруг рта и носа. Она взята из йоговской «позы льва», но делается несколько иначе. При йоговской позе вы просто широко раскрываете рот, расслабив губы, — получается «широкая пасть старого льва». Нам нужно другое, потому что упражнение в таком виде увеличивает и углубляет морщины на лице. Мы же сначала соберем губы в маленький кружочек. Теперь откройте глаза очень широко и поднимите их (так вы подтягиваете мышцы под глазами). В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела (это работает на область под подбородком и шею), не расслабляя губ. Выдержите эту позу на 8 счетов. Поза выполняется 5 раз.



Методические указания:

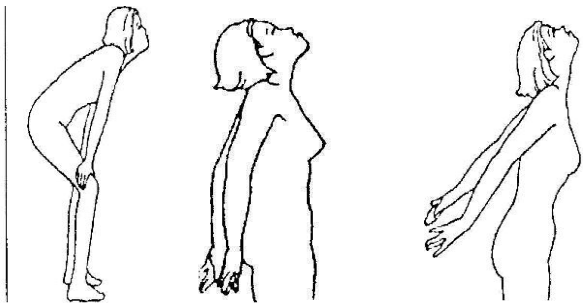
■ Не открывайте рот слишком широко. Кружочек должен быть очень маленьким, как будто вы удивляетесь.

■ Когда вы максимально далеко высовываете язык из низкого маленького кружочка губ, то должны почувствовать, как тянутся мышцы от области под глазами до самого подбородка. При выполнении этого упражнения можно либо все время оставаться в начальной дыхательной позе, либо после втягивания живота выпрямиться. Стоя выполняйте основную позу на восемь счетов, а с выдохом вернитесь в начальную позу.

2. «Уродливая гримаса».

Начальная поза: стоя, ноги на ширине 30-35см., выведите нижние зубы за передние (дантист назвал бы это неправильным прикусом) и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то поцеловать. Теперь поднимите голову и почувствуйте растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: шея и подбородок в описанном выше положении. Стойте прямо, руки отведите назад (как будто вы на трамплине — это для удержания равновесия), и подбородок поднимите к потолку. Стопы должны полностью касаться пола. Сделайте упражнение 5 раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.



Методические указания:

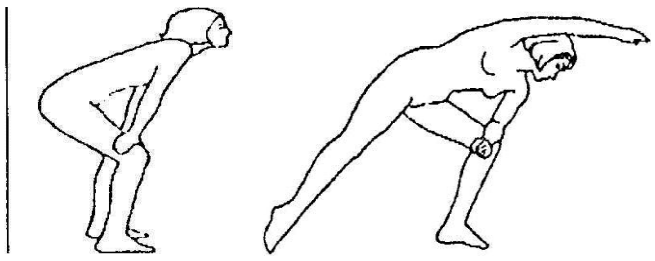
■ Не закрывайте рот.

■ Между повторениями обязательно возвращайтесь в основную дыхательную позу. Отдышитесь и продолжайте.

3. «Боковая растяжка».

Начальная поза: примите основную дыхательную позу — ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: Опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся боковые мышцы. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове. Выдержите позу на 8 счетов, переведите дыхание. Сделайте упражнение 3 раза в левую сторону, а потом 3 раза в правую.



Методические указания:

■ Не сгибайте руку в локте, когда вы ее поднимаете, чтобы правильно произвести растяжку. Просто потянитесь и растяните мышцы.

■ Пальцы вытянутой ноги должны быть оттянуты, чтобы растяжка была действительно хорошей.

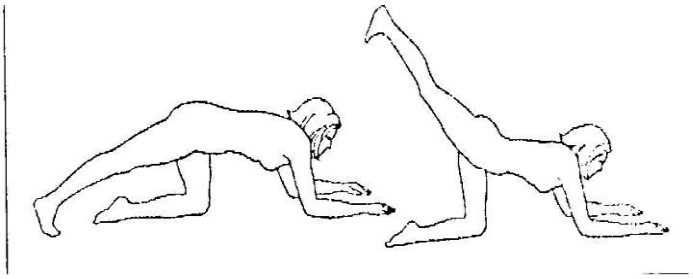
■ Сохраняйте правильную позу. Не наклоняйтесь вперед.

■ Если поза правильная, вы будете немного напоминать метателя диска.

4. «Оттягивание ноги назад».

Начальная поза: опуститесь на пол, упор на предплечья и колени. Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на предплечьях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз. Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой. Выполните всё пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните в себя живот. Втянув живот, задержите его и примите основную позу.

Основная поза: поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе. Задержите положение и дыхание. Освободите дыхание и опустите ногу. Сделайте упражнение 3 раза одной ногой и 3 раза второй.



Методические указания:

Не оттягивайте носки во время этого упражнения. Это изменит путь крови (с которой переносится сжигающий жир кислород) и направит ее в область икр. А сейчас нам нужно работать не над икрами, а над большими ягодичными мышцами. Ваши носки всегда должны быть повернуты к вам.

Держите ногу совершенно прямой. Не позволяйте колену сгибаться. Это помогает создавать напряжение именно в ягодичных мышцах.

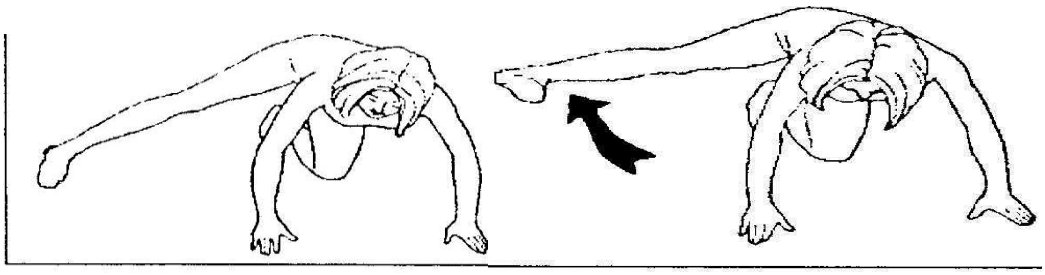
Никогда не делайте этого упражнения, если вы не опираетесь о пол локтями. Если вы будете выполнять его на ладонях и коленях, то можете повредить спину.

Как и в случае со всеми следующими упражнениями, не теряйте ценного времени на то, чтобы принять нужную позу после втягивания живота. Отсчет начинается только тогда, когда вы принимаете основную позу. Принимайте основную позу после втягивания живота как можно быстрее.

5. «Сейко».

Начальная поза: опора на руки и колени, вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая стопа должна быть на полу. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: поднимите прямую ногу и тяните ее вперед, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. В этом упражнении носок может быть и оттянут, и направлен на себя — это не имеет значения. Задержитесь на 8 счетов. Переведите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу. Упражнение нужно выполнить по 3 раза на каждую сторону.



Методические указания:

■ Не сгибайте поднятую ногу в колене. Это снимает напряжение с внутренней поверхности бедра.

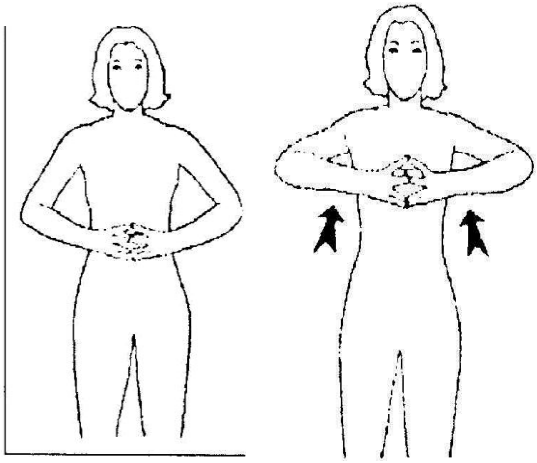
■ Постарайтесь поднимать ногу как можно выше. В первый раз большинству людей удается поднять ее всего на 9см. над полом.

■ Поднимая ногу, держите руки прямыми. Можно немного наклониться в противоположную сторону, чтобы сохранить равновесие, но постарайтесь держаться как можно более прямо.

6. «Алмаз».

Начальная поза: стоя, ноги на ширине 30- 35см., сомкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обоих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение 3 раза.



Методические указания:

■ Касаться друг друга должны только кончики пальцев. Не опускайте локти. В противном случае давление приходится не на верхнюю часть рук, а только на грудь.

7. «Шлюпка».

Начальная поза: сидя на полу, ноги в виде перевернутой буквы «V». Не отрывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Обопритесь ладонями о пол позади себя. Держитесь на прямых руках. Выполните пятиэтапное дыхательное упражнение. Опустив голову и втянув живот, задержите дыхание и примите основную позу.

Основная поза: выполните наклон вперед и положите руки на пол перед собой. Не отрывая пальцев от пола, «идите» вперед, постепенно наклоняясь все ниже. Вы почувствуете растягивание внутренней поверхности бедер. Задержитесь на 8 счетов. Выдохните, поставьте руки позади себя и начните заново. Повторите упражнение 3 раза.

Методические указания:

■ Растяжка должна быть осторожной. Наклоняясь вперед, не делайте резких движений — это может стать причиной травмы. Просто растягивайтесь. Потянитесь вперед и останьтесь в этом положении, потом потянитесь еще немного и снова подождите, удлиняя и растягивая мышцы. Делайте растяжку расслабленно, не напрягайтесь.

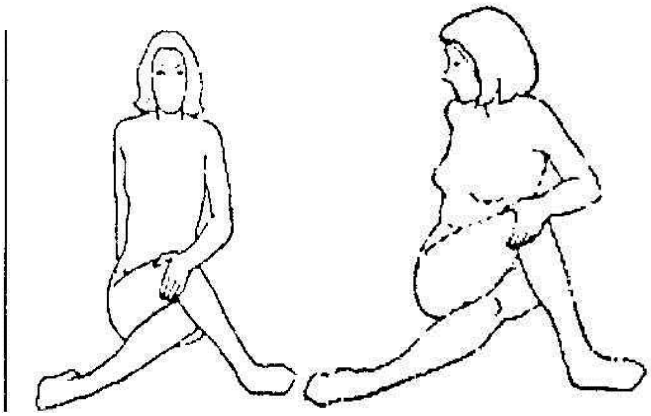
■ Если вы не чувствуете, как тянется внутренняя поверхность бедра, это означает, что ваши ноги расставлены недостаточно широко.

■ Постарайтесь не сгибать коленей. Это уменьшает растяжку.

8. «Кренделек».

Начальная поза: сидя на полу, скрестив ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальнее. Левую руку отведите за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательное
упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза - вес приходится на левую руку. Правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище наклоняйте влево, пока не сможете посмотреть назад. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и талии. Задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Выдохните и начните заново. Выполните это упражнение три раза левой ногой сверху и три раза с правой ногой, чтобы правая рука была сзади, правое колено подтягивалось левой рукой, а вы поворачивались вправо.



Методические указания:

■ Подтягивая колено вверх и вперед, делайте это как можно ближе к груди.

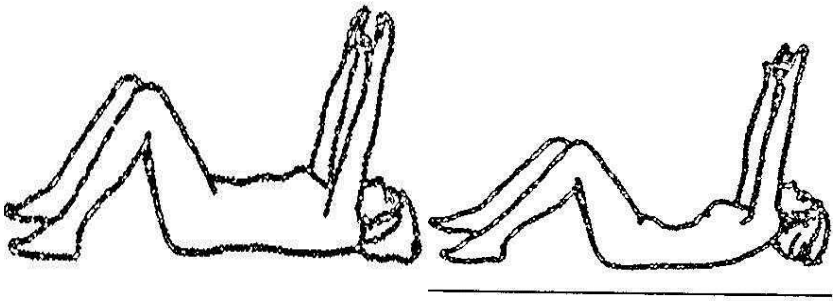
■ Сгибаясь в талии, постарайтесь посмотреть как можно дальше позади себя. Вы почувствуете, как это влияет на растяжку.

9. «Растяжка подколенных сухожилий».

Начальная поза: лежа на спине, поднимите ноги перпендикулярно полу, носки потяните на себя (если у вас проблемы со спиной, можно положить под ягодицы подушку). Потянитесь к ногам и руками возьмитесь за верхнюю часть каждой икры. Не опускайте локти. (Если вы не можете достать до икр, достаточно удержать руки за коленями.) Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение: выдох, вдох, сильный выдох,

Основная поза: держа руки прямыми, потянитесь вверх, отрывая плечи и голову от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя.

Постарайтесь как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол — сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8—10 счетов. Выполните упражнение 3 раза.



Методические указания:

■ В основной позе держите голову откинутой назад, с поднятым подбородком, чтобы не повредить шею. Найдите какую-нибудь точку на потолке позади себя, чтобы смотреть на нее, пока подтягиваетесь вверх. Так

голова будет принимать правильное положение. Держа подбородок на груди, вы будете обманывать сами себя — вместо брюшного пресса всю работу будут выполнять голова и плечи. ■ Никогда не раскачивайтесь и не отталкивайтесь. Вам нужно, чтобы работали мышцы, а не физические законы. Представьте, что вы подтягиваете себя за руки и снова опускаетесь. Не отдыхайте, когда оказываетесь на полу. Пусть мышцы живота постоянно работают. Только слегка коснитесь пола затылком и снова поднимайтесь.

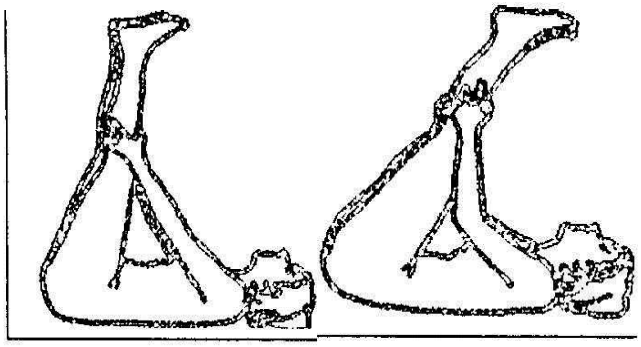
11. «Ножницы».

Начальная поза: лежа на полу, ноги прямые. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите

задержите дыхание, втяните живот (помните, что, когда вы лежите, перед втягиванием живота голова не опускается). Втянув живот, сразу же принимайте основную позу.

Основная поза: сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове все ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия. Вы почувствуете такую растяжку, какой не чувствовали, возможно, никогда, потому что никогда не работали над этой зоной.

Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Выдохните и вернитесь в начальную позу. Упражнение выполняется 3 раза.



Методические указания:

■ Постарайтесь не сгибать колени, хотя вначале у вас не будет другого выхода, потому что вы не так гибки, как вам казалось. Пусть вашей целью

станет прямая и тонкая линия от ступней до ягодиц. С каждым днем у вас будет получаться все лучше и лучше.

■ Не отрывайте ягодиц от пола, потому что это сводит на нет пользу от упражнения. Нужно растягивать подколенные сухожилия, а если вы поднимаете ягодицы, растяжение будет происходить не там.

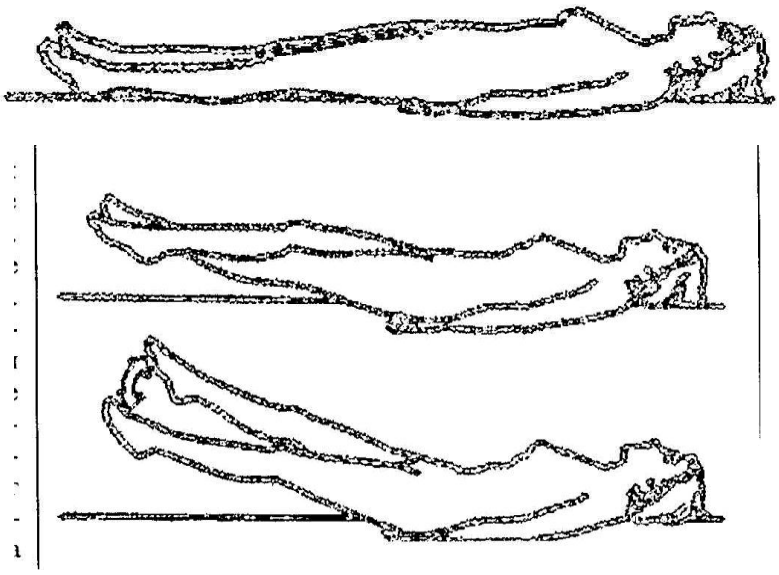
■ Всегда держите голову на полу. Не позволяйте ей приподниматься, пока вы ведете отсчет.

10. «Брюшной пресс».

Начальная поза: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу на расстоянии 30-35см. друг от друга. Потянитесь руками вверх. Голову не открывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.

Основная поза: поднимите ноги на 8-9см. над полом. Выполните перекрестные широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под другой. Носки должны быть оттянутыми. Делайте так на 8-10 счетов. Выдохните. Повторите 3 раза.



Методические указания:

■ Всегда держите ладони под ягодицами и прижимайте поясницу к полу, чтобы не повредить спину. Не позволяйте спине выгнуться. Во время «ножниц» ступни должны быть не выше 7-9см. над полом. Это дает наибольшее напряжение на брюшной пресс.

■ Всегда оттягивайте носки, чтобы добавить нагрузку на брюшной пресс и бедра.

■ Не поднимайте головы.

■ Махи должны быть широкими и быстрыми.

12. «Кошка».

Начальная поза: опора на руки и колени, ладони прижаты к полу, руки и спина прямые, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

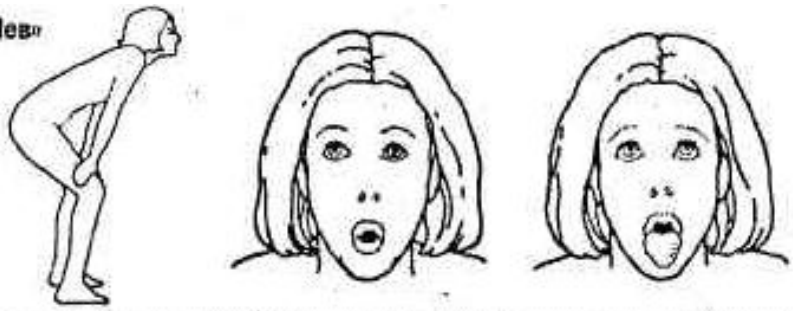
Основная поза: наклоните голову. В то же время округлите спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой. Задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите упражнение 3 раза.

Методические указания:

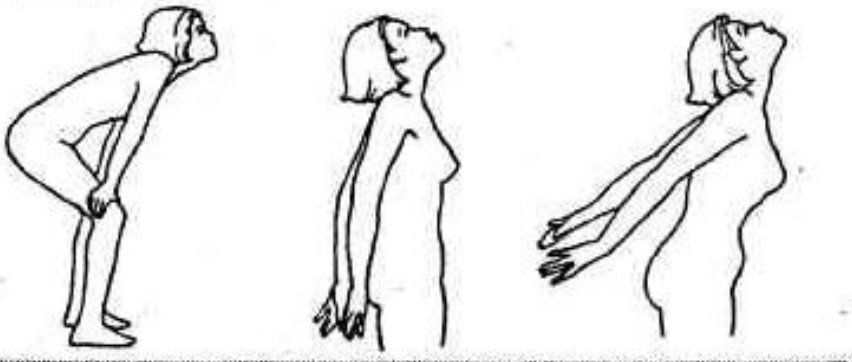
■ Если это упражнение выполняется правильно, оно выглядит как одно ровное перекатывающееся движение тела от живота до спины.

Комплекс упражнений бодифлекса в рисунках.

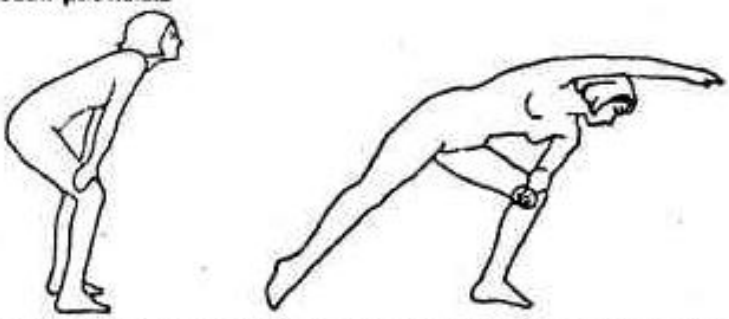
1. «Лев»



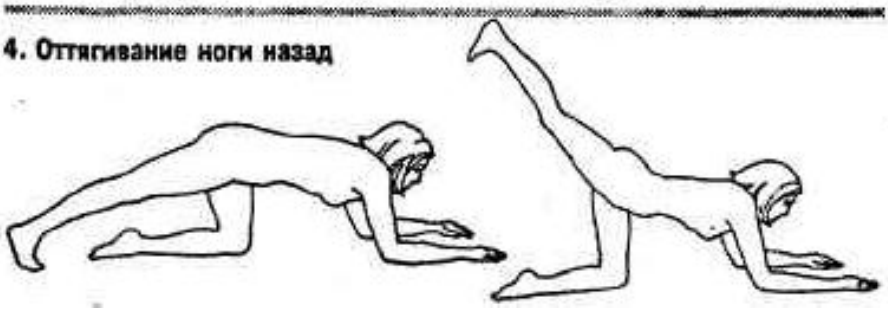
2. «Уродливая гримаса»



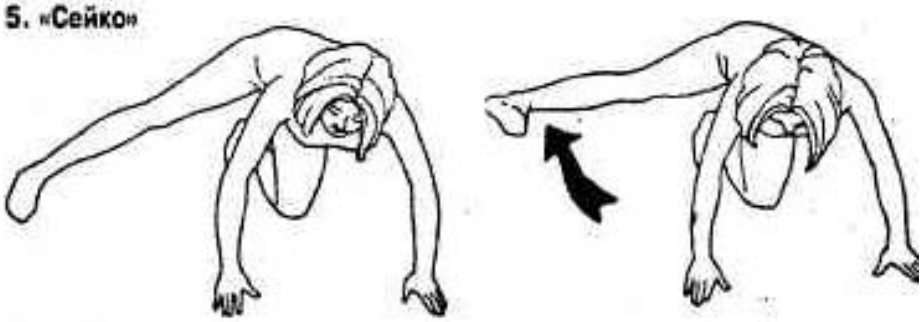
3. Боковая растяжка



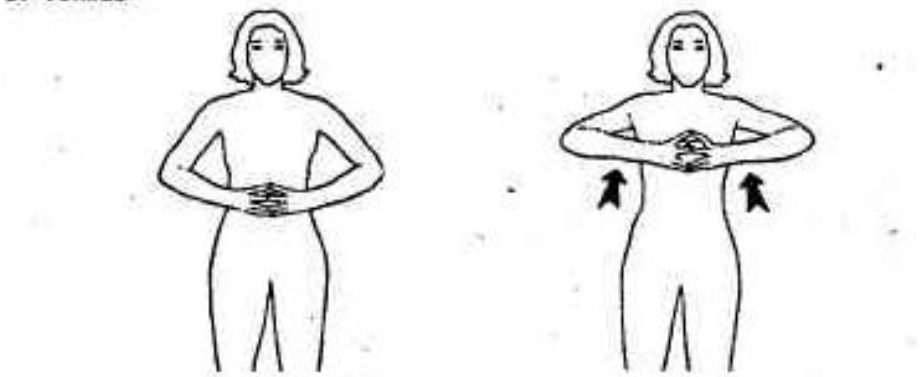
4. Оттягивание ноги назад



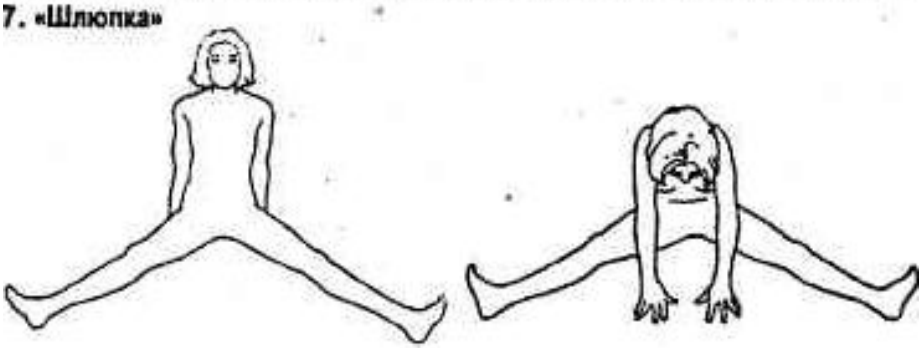
5. «Сейко»



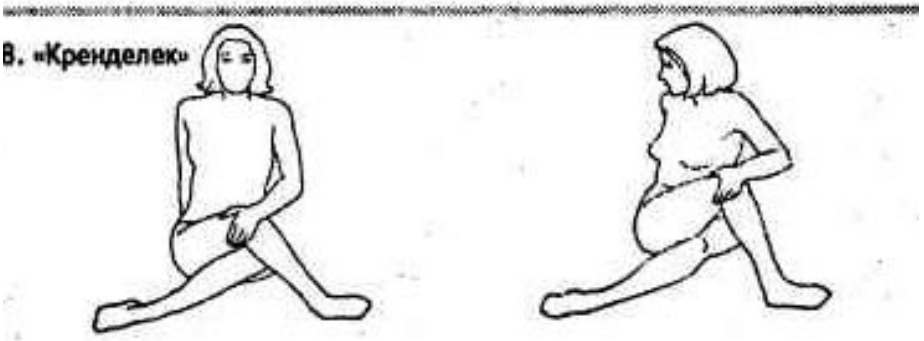
6. «Алмаз»



7. «Шлюпка»

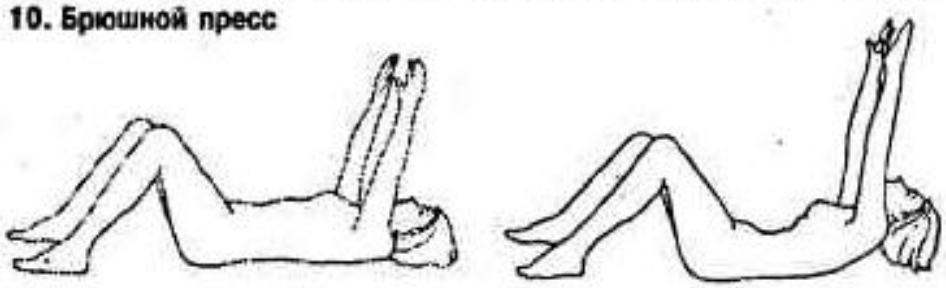


8. «Кренделек»

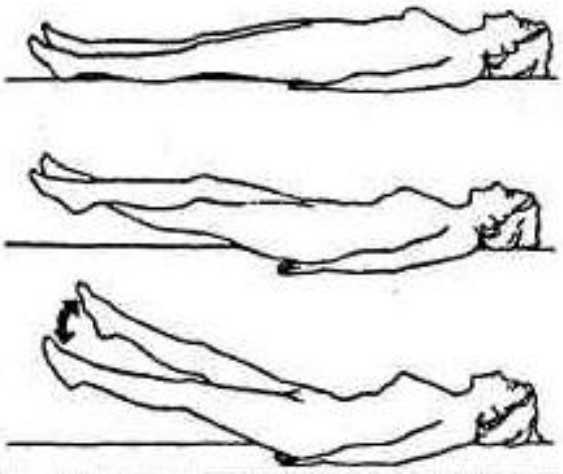


9. Растяжка подколенных сухожилий

10. Брюшной пресс



11. «Ножницы»



12. «Кошка»

Приложение 6.7 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, уникальный оздоровительный метод, созданный несколько десятилетий назад и уже вылечивший не одну тысячу больных людей, наконец, становится доступен каждому, кто захочет его освоить и применить. О феномене так называемой парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых болезнях, вегетососудистой дистонии.

Используя эту методику можно избавиться от огромного числа болезней не прилагая особых усилий и не принимая лекарства. Освоение этой методики имеет большое значение не только для людей имеющих отклонения в состоянии здоровья, но и для профилактики различных заболеваний в современном обществе.

Основной комплекс дыхательных упражнений.

1. Упражнение "ладошки" (разминочное).

И.п. - основная стойка, показать ладошки "зрителю", при этом локти опустить, руки далеко от тела не отводить - поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Сразу же после активного вдоха следует выдох, который уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Опять "шмыгнули" носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох, уходит абсолютно свободно после каждого вдоха. В предлагаемой дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не

задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить "отработанный" воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу - отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма - 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская "сотня". На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней - уже по 32 вдоха-выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений - одна "восьмерка", 16 дыхательных движений - две "восьмерки", 24 дыхательных движения - три "восьмерки", 32 дыхательных движения - четыре "восьмерки". Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух.

Сделав 32 вдоха-движения, остановитесь и отдохните в течение 3-5 секунд (отдыхайте, если хотите, до 10 секунд). Можно положить перед собой спичку. Спички будут играть роль тех "узелков на память", с помощью которых удобно отсчитывать "тридцатки" (т. е. циклы из 32 вдохов-движений).

Сделав без остановки еще 32 вдоха-движения (считая мысленно с каждой "восьмеркой" углы комнаты), снова остановитесь, отдохните в течение 3-5 секунд и положите перед собой следующую спичку. По завершении третьей "тридцатки" перед вами будут лежать уже 3 спички.

Вот и все - 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская "сотня" отработана!

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером.

Упражнение "ладошки" можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа, по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха-движения - 24 раза,
- или по 8 вдохов-движений - 12 раз,
- или по 16 вдохов-движений - 6 раз,
- или по 32 вдоха-движения - 3 раза.

2. Упражнение "погончики".

И.п. – основная стойка, кисти рук сжаты в кулак и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение - выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выходе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) - воздух уходит абсолютно пассивно.

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) - 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

3. Упражнение "насос" ("накачивание шины").

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона ("понюхайте пол"). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью - в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд - и снова 8 поклонов-вдохов. Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

Следует знать, что существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона должны опускаться только до колен, не ниже. И еще раз повторяем: не напрягайтесь!

4. Упражнение "кошка" (приседания с поворотом).

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое "сбрасывающее" движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас "не заносило" на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Ноги в коленях слегка сгибаем и выпрямляем, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!

Итак, повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились - выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение - вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение "кошка" можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.

5. Упражнение "обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой. Главное - помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.

Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти должны сойтись на уровне груди - образовать как бы треугольник, затем руки слегка расходятся - получится квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Итак, руки сходятся в треугольник - вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) - выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест.

Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение "обними плечи" 2-3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите "обними плечи".

Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 15 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

Следует помнить! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами.

6. Упражнение "большой маятник" ("насос" + "обними плечи").

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Итак: наклон к полу, руки к коленям - вдох, затем легкий прогиб в пояснице - встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: "насоса" и "обними плечи". Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий. О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав - уже по 32 вдоха-движения. Отдых

после каждой "восьмерки" или "тридцатки" (32 движения), как обычно, 3-5 секунд.

7. Упражнение "повороты головы".

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко вдох слева.

Справа - вдох, слева - вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

8. Упражнение "ушки" ("ай-ай", или "китайский болванчик").

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: "Ай-ай! Как не стыдно!" Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох

уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советую делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

9. Упражнение "маятник головой" или "малый маятник".

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Опустите голову вниз, посмотрите на пол - вдох. Поднимите голову вверх, посмотрите на потолок - тоже вдох. Вдох снизу (с пола) - вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при

этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).

Следует знать и ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях "повороты", "ушки", "маятник"! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движения. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Это очень грубая ошибка. Все движения головой делаются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее.

Если у вас сильно кружится или болит голова - сядьте и проделайте эти 3 упражнения головой сидя и только по 8 или даже по 4 шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений, а до 10 секунд после каждой "четверки" или "восьмерки". Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений ("сотне") каждого из этих трех упражнений головой.

10. Упражнение "перекаты" (вперед-назад).

И.п. – правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела - на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене - на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге - вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте). После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется, и

тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога - на носочке для поддержания равновесия.

Итак, вперед - назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки), остановитесь. Пауза 3-5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Проделайте упражнение снова при измененном положении ног.

Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой "тридцатки" (в этом случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 "сотни" вдохов-движений, по "сотне" на каждую ногу.

Упражнение "перекаты" можно делать только стоя.

11. Упражнение "шаги" (передний и задний шаг).

Передний шаг (рок-н-ролл).

И.п. – основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Поднимите до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой слегка приседаем - вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются - выдох уходит. Правое колено вверх - вдох, левое колено вверх - вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха.

В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл.

Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим и не сутультесь!

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза (4х8=32).

Необходимо знать, что сердечникам, астматикам, гипертоникам, да и просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.

11. Задний шаг.

И.п. – основная стойка, руки опущены вдоль туловища, или при выполнении упражнения кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются - выдох ушел. Левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются - выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю "тридцатку".

Норма:

- 32 вдоха-движения "передний шаг",
- 32 вдоха-движения "задний шаг",
- 32 вдоха-движения "передний шаг".

В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений, т.е. «стрельниковская сотня».

Есть и ограничения: при тяжелых заболеваниях сердца (ишемическая болезнь, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) это упражнение нужно выполнять очень осторожно. Высоко, до уровня живота, колени ни в коем случае не поднимать. Слегка пританцовывайте, чуть-чуть отрывая ноги от пола. При этом не забывайте при каждом движении, делая вдох, звучно "шмыгать" носом.

Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий

Приложение 7.1 Комплексы упражнений силовой аэробики для самостоятельных занятий

В настоящее время очень актуально предложить самостоятельные или дистанционные занятия по физической культуре.

Силовая аэробика – разновидность фитнес-тренировок, упражнения в которых выполняются с небольшими отягощениями и в интенсивном (аэробном) темпе.

Body Sculpt – это разновидность силовой тренировки, направленная на все группы мышц с применением специального оборудования (гантелей, фитболов, набивных мячей, степ-платформ, бодибара и др.), которые можно выполнить в домашних условиях.

Для начинающих очень сложно разобраться, какие упражнения им больше всего подойдут. С этой целью в данном практическом руководстве изложена программа занятий по силовой аэробике (Body Sculpt), которая направлена на гармоничное развитие мышечного корсета занимающихся, повышение силы и выносливости, развитию и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению функционального состояния организма, формирование мотивации к занятиям физической культурой.

Предложенная 6-недельная программа включает в себя упражнения различной направленности, постепенно растущей интенсивности и поделена на 3 этапа:

1-ый этап – 1–2-ая тренировочная неделя;

2-ой этап – 3–4-я тренировочная неделя;

3-ий этап – 5–6-я тренировочная неделя.

Также в занятия силовой аэробикой (Body Sculpt) включен комплекс суставной гимнастики в качестве разминочных упражнений и упражнения на развитие гибкости в качестве восстановления после физической нагрузки.

Базовыми упражнениями в силовой аэробике считаются сгибания рук, подтягивания, приседания, выпады, наклоны, жимы и скручивания. Те, кто полагает, что такие тренировки не отличаются разнообразием, ошибаются: одно и то же упражнение на каждом занятии преподносится по-разному.

Расписание тренировок по неделям носит рекомендательный характер.

Спорт и даже более умеренная физическая активность всегда опасны травмами. В данном практическом руководстве приведены организационно-методические указания по технике выполнения упражнений.

Противопоказаниями к занятиям являются те же, что и к обычным занятиям по физическому воспитанию.

Представленная программа занятий силовой аэробики (Body Sculpt) может быть выполнена в домашних условиях, что не мало важно при дистанционном обучении.

1. Суставная гимнастика как вид разминочных упражнений

Идеальной подготовкой к началу занятия физическими упражнениями является разминка. Разминочные упражнения помогают активизировать кровообращение, оптимизировать обмен веществ и улучшают прохождение электрических импульсов в нервной системе, которые управляют мышцами и обеспечивают координацию движений. Подготавливая организм к нагрузкам, сводится к минимуму риск получения различных травм в ходе тренировки.

Зачастую в начале тренировки мы продолжаем думать о своих повседневных заботах. Разминка помогает облегчить переход к активным действиям, сосредоточиться и повысить внимательность.

Для первой фазы разминки необходимо совершить небольшую пробежку, а в домашних условиях бег на месте или прыжки через скакалку в течение 5 минут с низкой интенсивностью. Далее необходимо как следует разогреть организм. Для этой цели как нельзя лучше подходит суставная гимнастика.

Суставная гимнастика – это комплекс физических упражнений, направленных на улучшение подвижности суставов, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий. Результатом такой гимнастики является устранения скованности, болезненных ощущений и напряжения.

В данном практическом пособии подобраны самые простые в исполнении упражнения суставной гимнастики, которые рекомендуется выполнять в виде комплекса последовательно одно за другим. Каждое упражнение необходимо выполнять медленно и плавно, избегая резких движений.

Суставная гимнастика для пояса верхних конечностей:

1. Исходное положение (И. п.) – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы вправо, вперед, влево и в и. п. Повторить 6–8 раз.

2. И. п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения в плечевых суставах вперед и назад. Повторить 6–8 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Руки в стороны и вернуть в и. п. Повторить 6–8 раз.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти вниз. Руки вперед правая над левой, вернуть в и. п., затем выполнить то же, левая над правой. Повторить 6–8 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак. Выполнить круговые вращения прямыми руками вперед, затем назад. Повторить 6–8 раз.

6. И. п. – стойка ноги врозь. Руки через стороны вверх, вернуть в и. п. Затем руки через перед вверх и в и. п. Повторить 6–8 раз.

7. И. п. – стойка ноги врозь, руки в кулак внизу. Согнуть руки вперед. Медленно разгибая руки вернуть в и. п. Повторить 6–8 раз.

8. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны согнуты под углом 90 градусов. Выполнить круговые движения в локтевых суставах вовнутрь, затем наружу. Повторить 6–8 раз.

9. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Выполнить круговые вращения кистями вовнутрь, затем наружу. Повторить 6–8 раз.

Суставная гимнастика для туловища и пояса нижних конечностей:

10. И. п. – стойка ноги врозь, правую руку вверх, левую на пояс. Наклон влево, затем вправо со сменой положения рук. Повторить 6–8 раз.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Поворот туловища направо, вернуть в и. п., выполнить то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

12. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон вниз к правой ноге, левую руку отвести назад, медленно вернуться в и. п., то же к левой ноге, правую руку назад. Повторить 6–8 раз.

13. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловища вправо, затем влево. Повторить 6–8 раз.

14. И. п. – то же. Согнуть правую ногу вперед и выполнить круговые вращения наружу, затем то же с левой ноги. Повторить 6–8 раз.

15. И. п. – то же. Согнуть правую ногу вперед, отвести вправо, снова вперед и опустить в и. п. Выполнить то же с левой ноги. Повторить 6–8 раз.

16. И. п. – стоя к опоре правым боком. Приподнимаясь на стопе правой ноги махи левой ногой вперед-назад. Затем то же левой ногой, стоя левым боком к опоре. Повторить 10–14 раз.

17. И. п. – стоя лицом к опоре. Махи левой ногой вправо-влево, затем то же с правой ноги. Повторить 10–14 раз.

Представленный комплекс упражнений направлен главным образом на проработку околосуставных мышц, улучшая тем самым приток крови, отчего улучшаются их функции и взаимодействие. Хорошая разминка повышает качество тренировки, так как движения становятся более точными и ловкими. Данные упражнения развивают подвижность в суставах, препятствуя возникновению травм [5].

2. Мотивационные аспекты к выполнению 6-недельной программы

Предложенная программа занятий силовой аэробикой (Body Sculpt) рассчитана на 6 недель. Это минимальный срок, в течение которого организм адаптируется к переменам, происходит улучшение функционального состояния, повышение уровня физической подготовленности и заметны результаты проведенной работы. Но сохранить мотивацию к выполнению заданной программы не так просто. Чтобы с этим справится необходимо соблюдать некоторые правила.

Для того чтобы находить время для тренировок, нужно внести их в список приоритетных дел и запланировать время в ежедневном расписании для их выполнения.

При выполнении физических упражнений необходима соответствующая спортивная одежда и обувь, несмотря на то, что заниматься можно в домашних условиях.

Выполнение некоторых упражнений может вызвать трудности, но это не должно быть поводом для отказа от них. С каждым последующим занятием овладеть техникой выполнения упражнений станет гораздо легче.

Для повышения эмоционального фона занятия можно включить музыку, вовлечь в совместные тренировки близких людей.

Концентрация является предпосылкой эффективной тренировки. Держите в голове цель занятия и сосредоточьтесь на ощущениях и движениях тела.

Перед тем, как приступить к физическим упражнениям, надо поставить конкретную цель, чего хотим достичь с помощью тренировок. У разных людей и разные цели. Это может быть улучшение обмена веществ, сбросить избыточный вес, повысить свои физические и функциональные качества и т.д. Мускулистое тело сжигает больше калорий, чем нетренированное, потому что для поддержания мышечной массы клеткам требуется больше энергии. Кроме того, укрепление мышц замедляет процесс преждевременного старения клеток и предотвращает истончение костей. Тренировки позволяют избавиться от болей в спине, так как развитые мышцы брюшного пресса и спины помогают поддерживать правильное положение позвоночника. В ходе тренировок развиваются не только силовые качества, но и повышается выносливость, что благотворно влияет на улучшение функционального состояния.

Физическая активность не принесет пользы, если не делать фазы отдыха. Организму требуется время на адаптацию, а мышцам – на восстановление. Хорошей мотивацией служит оценка собственных успехов. Результаты не всегда видны на глаз. Для того, чтобы отслеживать собственный прогресс в физическом развитии сделайте свою фотографию в полный рост в купальнике или в нижнем белье – в фас и профиль.

Произведите измерения антропометрических данных: измерьте обхват плеч (в самой широкой части), верхней части рук, груди, талии (на уровне пупка), бедер (в самой широкой части) и верхней части ног (на 2 см ниже ягодиц). Данные занесите в блокнот и проводите измерения в конце каждой недели.

Первое занятие станет отправной точкой дальнейшего прогресса. Выполните комплекс суставной гимнастики в качестве разминочных упражнений. Затем на протяжении 20 минут последовательно выполните все заданные упражнения подряд, стараясь сделать за это время как можно больше повторений этого комплекса:

1. «*Прыжки через скакалку*». Прыжки невысокие, но частые, пятки не касаются пола, руки и плечи расслаблены, вращения рук только в кистях в течение 2 минут (рисунок 1).

Рисунок 1. «Прыжки через скакалку»

2. «*Сгибания рук*».

И. п. – упор лежа опираясь на колени. Сгибания и разгибания рук до угла 90 градусов. Выполнить 10 раз. Туловище держать ровно (рисунок 2).

Рисунок 2. «Сгибания рук»

3. «*Тяга гантелей к груди*».

И. п. – стойка ноги врозь, согнув ноги в коленях, полунаклон вперед, гантели в руках прямым хватом внизу. Выполнить тягу гантелей к груди, плечи отвести назад, лопатки свести вместе. Вернуться в и. п. (рисунок 3).

Рисунок 3. «Тяга гантелей к груди»

4. «*Подъем туловища из положения лежа*».

И. п. – лежа на спине, руки вверх, стопы вместе, колени в стороны. Напрягая мышцы брюшного пресса, поднять туловище без рывков и резких

движений, переходя в сед, коснуться руками пальцев ног. Вернуться в и. п. (рисунок 4).

Рисунок 4. «Подъем туловища из положения лежа»

5. «*Приседания*».

И. п. – стойка ноги врозь. Присед, бедра параллельны полу, таз отвести назад (как если бы вы собирались сесть на стул). Вес тела перенести на пятки. Колени не выступают за линию пальцев ног. Вернуться в и. п., опираясь на пятки (рисунок 5).

Рисунок 5. «Приседания»

По окончании 20 минут запишите количество выполненных подходов.

3. 1-ЫЙ ЭТАП

Данный предложенный комплекс упражнений силовой аэробики рассчитан на 1–2-ую неделю тренировочных занятий и состоит из упражнений различной направленности: комплекс упражнений с использованием веса собственного тела, комплекс упражнений на развитие глубоких мышц туловища, комплекс кардиоупражнений и оздоровительная ходьба.

Комплекс упражнений с использованием веса собственного тела.

Для тщательной проработки мышц туловища возможно выполнение упражнений, для которых не требуется никаких приспособлений, кроме собственного веса. Прежде чем браться за гантели и другие отягощения,

необходимо как следует освоить свое тело, поскольку его вес оказывает достаточную нагрузку на мышцы.

1. «*Подъем туловища из положения лежа*» (рисунок 4).

2. «*Приседания*» (рисунок 5).

3. «*Попеременные выпады*».

И. п. – стойка ноги врозь. Выпад правой вперёд, руки согнуть. Вернуться в и. п. Выполнить то же с левой ноги. Ноги сгибать под прямым углом, колено впереди стоящей ноги не выступает за линию пальцев (рисунок 6).

Рисунок 6. «Попеременные выпады»

4. «*Сгибания рук*» (рисунок 2).

5. «*Подтягивания*».

И. п. – вис за край столешницы, ноги согнуты. Выполнить вис на согнутых руках, коснуться грудью края стола. Медленно опуститься в и. п. (рисунок 7)

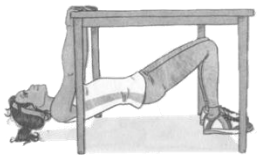


Рисунок 7. «Подтягивания»

Комплекс упражнений на развитие глубоких мышц туловища.

Глубокие мышцы туловища – это сердцевина тела, нуждающаяся в тренировке. Приведенная в данном издании программа занятий включает в себя упражнения, в ходе которых задействовано сразу несколько суставов и групп мышц, управляющих их движениями. В отличие от изолированных упражнений (в ходе которых прорабатывается только одна группа мышц), наша программа затрагивает множество мелких и крупных мышц.

1. «*Лодка*».

И. п. – сед, руки вперед. Отклонить туловище назад, поднять согнутые в коленях ноги, медленно принять и. п. Чтобы усложнить упражнение, выпрямить ноги (рисунок 8).

Рисунок 8. «Лодка»

2. «*Обратное скручивание*».

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнутые в коленях подтянуть к груди. Поднять таз. Для усложнения выпрямить ноги. Вернуться в и. п. (рисунок 9).

Рисунок 9. «Обратное скручивание»

3. «*Скалолазка*».

И. п. – упор лежа. Согнуть правую ногу, подтянуть колено к груди, вернуть в и. п. Выполнить то же левой ногой (рисунок 10).

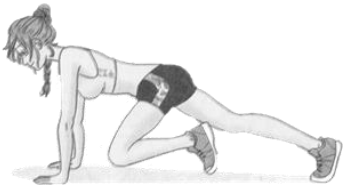


Рисунок 10. «Скалолазка»

4. «*Повороты таза*».

И. п. – лежа на спине, согнуть ноги, руки в стороны. Повернуть таз вправо, коленями коснуться пола. То же выполнить в другую сторону. Для усложнения упражнения выпрямить ноги вверх (рисунок 11).

Рисунок 11. «Повороты таза»

5. «*Велосипед*».

И. п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Выпрямить правую ногу, коснуться правым локтем левого колена. Выполнить то же со сменой положения рук и ног (рисунок 12).

Рисунок 12. «Велосипед»

Комплекс кардиоупражнений.

Кардиоактивность повышает производительность легких и сердца, улучшается функциональное состояние, кардиотренировки являются хорошим дополнением к программе укрепления мышц.

1. «*Марионетка*».

И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. Прыжок ноги врозь, руки вверх, развести ноги в стороны, вернуться в и. п. (рисунок 13).

Рисунок 13. «Марионетка»

2. «*Конькобежец*».

И. п. – то же. Отвести левую ногу назад так, чтобы она пересекла линию правой ноги, и, не касаясь пола, подпрыгнуть на правой ноге. Ноги согнуты в коленях, вес тела на правой ноге. Вернуться в и. п. и повторить то же в другую сторону (рисунок 14).

Рисунок 14. «Конькобежец»

3. « *Динамическая планка*».

И. п. – упор лежа на предплечьях. Толчком ног принять положение ноги врозь, толчком ног вернуться в и. п. (рисунок 15).

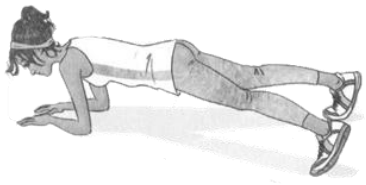


Рисунок 15. «Динамическая планка»

4. «*Бег на месте*».

И. п. – стойка, руки на пояс. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Пятки не касаются пола (рисунок 16).

Рисунок 16. «Бег на месте»

5. «*Бурпи*».

И. п. – стойка ноги врозь. Упор присев, толчком ног принять упор лежа, толчком ног вернуться в упор присев, прыжок вверх, руки вверх и вернуться в и. п. (рисунок 17).

Рисунок 17. «Бурпи»

Оздоровительная ходьба.

Темп ходьбы – это количество шагов в 1 минуту. У разных людей количество шагов в 1 минуту различно и зависит от длины ног и ширины шага. Врачи спортивной медицины и лечебной физкультуры рекомендуют следующие варианты скорости и темпа ходьбы:

очень медленная – 60–70 шаг/мин (2,5–3 км/ч);
медленная – 70–90 шаг/мин (3–3,5 км/ч);
средняя: – 90–120 шаг/мин (4–5,6 км/ч);
быстрая: – 120–140 шаг/мин (5,6–6,4 км/ч);
очень быстрая – более 140 шаг/мин (свыше 6,5 км/ч).

Нашей программой занятий физическими упражнениями предусмотрена оздоровительная ходьба. Для удобства подсчета необходимого количества шагов и контроля темпа можно воспользоваться приложениями в смартфонах, фитнес браслетах и т.д. [2].

1–я тренировочная неделя.

Тип тренировки: классическая. Выполнить каждое упражнение, в спокойном темпе. Следить за техникой выполнения.

Понедельник – комплекс упражнений с использованием веса собственного тела. Выполнить 3 подхода по 15 раз каждое упражнение с интервалом отдыха 30-40 сек. между упражнениями.

Вторник – оздоровительная ходьба – 30 мин. (15 мин. медленным, 15 мин. средним темпом).

Среда – комплекс кардиоупражнений – 3 подхода по 15 раз с интервалом отдыха 30-40 сек.

Четверг – оздоровительная ходьба – 30 мин. (10 мин. медленным, 20 мин. средним темпом).

Пятница – комплекс упражнений на развитие глубоких мышц туловищ – 3 подхода по 15 раз с интервалом отдыха 30-40 сек.

Суббота – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 25 мин. средним темпом).

Воскресенье – отдых.

2–я тренировочная неделя.

Тип тренировки: интенсивная, с максимальным количеством подходов. В течение 20 минут выполнять по 15 раз каждое упражнение, без отдыха и стараясь выполнить как можно больше подходов.

Расписание тренировок по дням неделям остается то же [1,3,4].

4. 2-ОЙ ЭТАП

После первых двух недель занятий силовой аэробикой (Body Sculpt) по предложенной программе сформирована солидная основа. На следующем этапе, на протяжении 3–4-ой недели, следует приступить к интервальным тренировкам. Этот метод тренировки заключается в чередовании интенсивной нагрузки с короткими фазами отдыха. За счет этого улучшаются физиологические показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, силовых показателей, постепенно расширяя границы своих возможностей.

Предлагается выполнить комплекс упражнений на нестабильной опоре, комплекс упражнений с набивным мячом на развитие силы мышц брюшного

пресса, комплекс упражнений на развитие мышц бедер и ягодиц, а также спины, комплекс высокоинтенсивной интервальной кардиотренировки.

Комплекс упражнений на нестабильной основе.

Чтобы укрепить глубокие мышцы, необходимо стимулировать проприоцепцию, т. е. осознание того, какое положение в пространстве занимает каждая из частей вашего тела в данный момент. Благодаря упражнениям на нестабильной опоре прорабатываются глубокие мышцы, улучшается чувство равновесия, повышается прочность мышц и суставов.

1. «*Планка в неустойчивом положении*».

И. п. – упор лежа на предплечьях. Поднять правую руку вперед, левую ногу отвести назад, сохраняя прямое положение спины, таз не разворачивать. Вернуться в и. п. Выполнить тоже левой рукой и правой ногой (рисунок 18).

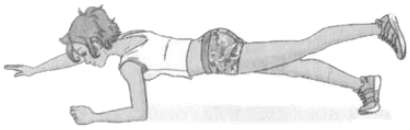


Рисунок 18. «Планка в неустойчивом положении»

2. «*Становая тяга на одной ноге*».

И. п. – стоя на правой ноге, левая полусогнута сзади и пола не касается, в руках гантели. Выполнить наклон вперед, коснуться руками пола, отвести ногу назад. Вернуться в и. п. не касаясь левой ногой пола. Спину держать прямо (рисунок 19).

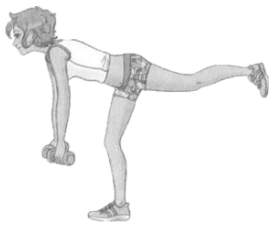


Рисунок 19. «Становая тяга на одной ноге»

3. «*Мост в неустойчивом положении*».

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища. Поднять таз так, чтобы бедра, туловище и плечи составляли одну линию. Поочередно в этом положении поднимать ноги вверх (рисунок 20).

Рисунок 20. «Мост в неустойчивом положении»

4. «*Боковая планка*».

И. п. – упор лежа. Выполнить поворот вправо, вес тела на левой руке, правую руку вверх. Ноги лежат одна на одной прямой, туловище одна прямая линия. Плавно вернуться в и. п. Повторить то же в другую сторону (рисунок 21).

Рисунок 21. «Боковая планка»

5. «*Ласточка*».

И. п. – стойка ноги врозь, гантели в руках внизу. Выполнить наклон вперед, руки вперед, правую ногу назад до прямой линии с туловищем. Плавно вернуться в и. п. Повторить то же с другой ноги (рисунок 22).

Рисунок 22. «Ласточка»

Комплекс упражнений с набивным мячом на развитие силы мышц брюшного пресса.

Набивной мяч – универсальный инвентарь. Упражнения с ним встраиваются в любую программу тренировок. Позволяют не только укреплять мышцы, но и повышать скорость движений, а также увеличивать выносливость и улучшать деятельность сердечно-сосудистой системы.

1. «*Твист*».

И. п. – сед, мяч в прямых руках впереди, ноги согнуты в коленях на весу. Выполнить повороты туловища вправо и влево (рисунок 23).

Рисунок 23. «Твист»

2. «*Касание пальцев ног*».

И. п. – лежа на спине, ноги вверху, руки с мячом вперед. За счет усилий мышц брюшного пресса приподняться и коснуться мячом пальцев ног. Медленно вернуться в и. п. (рисунок 24).

Рисунок 24. «Касание пальцев ног».

3. «*Упор лежа на мяче*».

И. п. – упор лежа на мяче. Сохранять равновесие, держать спину ровно (рисунок 25).

Рисунок 25. «Упор лежа на мяче»

Комплекс упражнений с набивным мячом на развитие мышц бедер и ягодиц.

1. «*Подбрасывание мяча*».

И. п. – стойка ноги врозь, мяч в руках. Подбросить мяч вверх принять полуприсед, поймать мяч, руки перед грудью, и присесть полностью. Вернуться в и. п. (рисунок 26).

Рисунок 26. «Подбрасывание мяча»

2. «*Перекрестные выпады*».

И. п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Перенести вес тела на правую ногу, левую ногу отвести назад, пересекая линию правой ноги, согнуть ноги в коленях, коснуться мячом пола перед левой ногой. Медленно вернуться в и. п. то же повторить в другую сторону (рисунок 27).

Рисунок 27. «Перекрестные выпады»

3. «*Приседания на одной ноге*».

И. п. – выпад правой ногой вперед, стопа левой ноги сзади на стуле, руки вперед с набивным мячом. Присесть до угла 90 градусов в колене и медленно вернуться в и. п. Повторить то же с другой ноги (рисунок 28).

Рисунок 28. «Приседания на одной ноге»

Комплекс упражнений с набивным мячом на развитие мышц спины.

1. «*Супервумен*».

И. п. – лежа на животе, руки с набивным мячом вперед. Поднять руки, плечи, грудь, ноги и удержать равновесие (рисунок 29).

Рисунок 29. «Супервумен»

2. «*Становая тяга*».

И. п. – широкая стойка, полуприсед, руки с мячом внизу. Выполнить плавный наклон вперед и вернуться в и. п. (рисунок 30).

Рисунок 30. «Становая тяга».

3. «*Броски мяча*».

И. п. – стойка ноги врозь, мяч вверху. Сгибая ноги в коленях, бросить мяч с большим усилием перед собой в пол. Для смягчения удара об пол используйте коврик или подушку (рисунок 31).

Рисунок 31. «Броски мяча».

Комплекс высокоинтенсивной интервальной кардиотренировки.

На этом этапе программы занятий физическими упражнениями предусмотрен комплекс кардиоупражнений, рассмотренный в предыдущей главе. Но изменяется время выполнения упражнения, количество подходов и интервал отдыха между ними.

3–я тренировочная неделя.

Тип тренировки: высокоинтенсивная интервальная (30/30). Выполнять 30 секунд каждое упражнение с интервалом отдыха 30 секунд. Отдых между подходами 90 секунд.

Понедельник – комплекс высокоинтенсивной интервальной кардиотренировки. Выполнить 5 подходов.

Вторник – комплекс упражнений на нестабильной опоре – 3 подхода.

Среда – оздоровительная ходьба – 30 минут (10 мин. медленным, 15 мин. средним, 5 мин. быстрым темпом).

Четверг – комплекс упражнений с набивным мячом на развитие силы мышц брюшного пресса + мышц бедер и ягодиц – 5 подходов.

Пятница – оздоровительная ходьба – 30 минут (10 мин. медленным, 10 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

Суббота – комплекс упражнений с набивным мячом на развитие силы мышц брюшного пресса + мышц спины –5 подходов.

Воскресенье – отдых.

4–я тренировочная неделя.

Тип тренировки: по 1 минуте на каждое упражнение. Каждая новая минута соответствует началу нового упражнения. Если вы выполнили заданное количество повторений быстрее, чем за 1 мин., оставшееся время используется для восстановления. Общая продолжительность тренировки 20 минут (или 15 мин. если нагрузка для вас велика).

Понедельник – комплекс высокоинтенсивной интервальной кардиотренировки.

Вторник – комплекс упражнений с набивным мячом на развитие силы мышц брюшного пресса + мышц бедер и ягодиц.

Среда – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 15 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

Четверг – комплекс упражнений с набивным мячом на развитие силы мышц брюшного пресса + мышц спины

Пятница – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 15 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

Суббота – комплекс упражнений на нестабильной опоре.

Воскресенье – отдых.

5. 3-ИЙ ЭТАП

Новое направление фитнеса — кроссфит — базируется на основе принципов круговой тренировки, но с использованием физических упражнений из различных видов спорта, других направлений фитнеса и ориентируется на достижение разноплановогo развития человека посредством разнообразных методов тренировок.

Целью тренировки кроссфитом (кросс-тренинга) является улучшение функционального состояния занимающихся за счет увеличения интенсивности тренировки посредством мобилизации всех мышц с коротким промежутком времени для восстановления. Этот вид фитнеса поможет укрепить мускулатуру, улучшит деятельность сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, повысит выносливость, скорость, разовьет силу, гибкость, ловкость и координацию.

Шесть тренировок предложенной программы основаны на принципах кросс-тренинга. В них попеременно используются упражнения с весом собственного тела, упражнения, заимствованные из гимнастики, тяжелой атлетики и других видов фитнеса.

Как и положено в кросс-тренинге, эти упражнения каждый раз будут разными. Такой метод позволяет избежать привыкания и добиться более быстрого прогресса.

Последняя тренировка имеет характер теста. Она включает в себя те же упражнения, что и на первом занятии (глава 2). Это сделано для того, чтобы зафиксировать прогресс.

На 5—6-ой неделе занятий физическими упражнениями предложенной программы предусмотрены не только упражнения из предыдущих комплексов, но и новые.

1-ая тренировка (сеанс мышечной выносливости).

Выполнить всю серию упражнений 6 раз в быстром темпе и без отдыха. Продолжительность тренировки зависит от темпа выполнения.

1. «*Марионетка*» (рисунок 13) — 50 раз.

2. «*Приседания с гантелями*» — 20 раз.

И. п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями вверху. Выполнить приседания, разводя колени в стороны и отводя таз назад. Спину держать ровно. Медленно вернуться в и. п. (рисунок 32).

Рисунок 32. «Приседания с гантелями»

3. «*Выпады*» — 30 раз.

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнить выпад правой ногой вперед. Вернуться в и. п. То же с другой ноги (рисунок 33).

Рисунок 33. «Выпады»

4. «*Скалолазка*» (рисунок 10) — 40 раз.

2-ая тренировка (сеанс кардионагрузки).

По методу Табата на каждое упражнение, выполняемое в умеренном темпе, отводится 20 секунд, а на восстановление — 10 секунд. Необходимо выполнить 8 таких серий и после 1 минуты отдыха перейти к выполнению следующего упражнения данного комплекса.

Табата 1 — «*Сгибания рук в упоре на стуле*».

И. п. – упор спиной к стулу, свести лопатки, ноги согнуты в коленях. Сгибая руки в локтях назад, опуститься вниз и вернуться в и. п. (рисунок 34).

Рисунок 34. «Сгибания рук в упоре на стуле»

Табата 2 — «*Приседания с прыжками*».

И. п. – полуприсед, руки согнуты в локтях перед грудью, бедра параллельны полу, таз назад, вес тела на пятки, толчком ног выпрыгнуть вверх и вернуться в и. п. (рисунок 35).

Рисунок 35. «Приседания с прыжками»

Табата 3 — «*Сгибания рук*» (рисунок 2).

Табата 4 — «*Ножницы*».

И. п. – лежа на спине, кисти под ягодицами. Приподнять ноги над полом и поочередно выполнить движения вверх-вниз, не касаясь пола (рисунок 36).

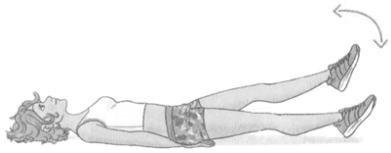


Рисунок 36. «Ножницы».

3-я тренировка (укрепление глубоких мышц туловища).

Выполнить всю серию упражнений 3 раза в быстром темпе и без отдыха. Продолжительность тренировки зависит от темпа выполнения.

1. «*Прыжки через скакалку*» (рисунок 1) — 30 раз.
2. «*Бурпи*» (рисунок 17) — 30 раз.
3. «*Подъем туловища из положения лежа*» (рисунок 4) — 30 раз.
4. «*Супервумен*» (рисунок 29) — 30 раз.

4-ая тренировка (второй сеанс кардионагрузки).

Выполнить всю серию упражнений 6 раз в быстром темпе и без отдыха. Продолжительность тренировки зависит от темпа выполнения.

1. «*Прыжки с подтягиванием колен к груди*» — 25 раз.

И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Выполнить прыжки на месте с подтягиванием колен к груди (рисунок 37).

Рисунок 37. «Прыжки с подтягиванием колен к груди»

2. «*Прыжки через скакалку*» (рисунок 1) — 25 раз.
3. «*Марионетка*» (рисунок 13) — 25 раз.
4. «*Скалолазка*» (рисунок 10) — 25 раз
5. «*Конькобежец*» (рисунок 14) — 25 раз.

5-ая тренировка (сеанс «тяжелой атлетики»).

Выполнить всю серию упражнений 6 раз в быстром темпе и без отдыха. Продолжительность тренировки зависит от темпа выполнения.

1. «*Прыжки через скакалку*» (рисунок 1) — 3 минуты.

2. «*Становая тяга с гантелями*» — 30 раз.

И. п. – широкая стойка, полуприсед, гантели в руках внизу. Толчком ног подняться вверх на носки, локти в стороны и подтянуть гантели до уровня подбородка (рисунок 38).

Рисунок 38. «Становая тяга с гантелями»

3. «*Приседания с гантелями*» (рисунок 32) — 30 раз.

4. «*Приседания с подъемом гантелей*» — 30 раз.

И. п. – полуприсед, руки с гантелями внизу. Рывком поднять руки вверх-в стороны, выпрямить ноги. Вернуться в и. п. (рисунок 39).

Рисунок 39. «Приседания с подъемом гантелей»

6-ая тренировка (сеанс развития всего тела).

Цель последней тренировки — оценка собственного прогресса в овладении предложенной программы занятий физическими упражнениями.

В течение 20 минут выполнить заданный комплекс упражнений максимальное количество повторений.

1. «*Прыжки через скакалку*» (рисунок 1).

2. «*Сгибания рук*» (рисунок 2).

3. «*Тяга гантелей к груди*» (рисунок 3).

Результат записать и сравнить с результатом первой тренировки.

5–я тренировочная неделя.

Понедельник – комплекс упражнений 1-ой тренировки.

Вторник – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 15 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

Среда — комплекс упражнений 2-ой тренировки.

Четверг – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 15 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

Пятница – комплекс упражнений 3-ой тренировки.

Суббота – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 15 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

Воскресенье – отдых.

6–я тренировочная неделя.

Понедельник – комплекс упражнений 4-ой тренировки.

Вторник – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 15 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

Среда — комплекс упражнений 5-ой тренировки.

Четверг – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 15 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

Пятница – комплекс упражнений 6-ой тренировки.

Суббота – оздоровительная ходьба – 30 минут (5 мин. медленным, 15 мин. средним, 10 мин. быстрым темпом).

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Во время выполнения физических упражнений движения совершаются за счет работы мышц. При физической нагрузке они удлиняются и сокращаются, теряют свою эластичность, что может стать причиной возникновения мышечного дисбаланса.

После каждой тренировки необходимо выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости. Данные упражнения способствуют замедлению сердечного ритма, возвращению мышц в спокойное и расслабленное состояние, оптимизации процессов восстановления тканей и улучшат гибкость тела, возвращая мышцы в изначальную длину.

Приведенные ниже упражнения рекомендовано выполнять следующим образом: комплекс № 1 на 1-ом этапе нашей программы, комплекс № 2 – на 2-ом, комплекс № 3 – на 3-ем. Но если нет возможности заниматься с фитболом, то можно выполнять упражнения в любой последовательности.

Все движения восстановительного этапа сопровождаются медленным и глубоким дыханием.

Комплекс № 1.

1. «*Наклон и полунаклон из положения стоя*».

И. п. – стойка ноги врозь, вдохнуть и поднять руки вверх. На выдохе выполнить наклон вперед. Развести лопатки, потянуться руками вперед, вес тела на пятках, положение полунаклона. Выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов. Затем сделать вдох и на выдохе выполнить наклон вниз, стараясь коснуться грудью колен, руки свободно вниз вдоль ног. В этом положении выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов. Медленно вернуться в положение полунаклона (5 глубоких вдохов и выдохов), и в и. п. (рисунок 40).

Рисунок 40. «Наклон и полунаклон из положения стоя»

2. «*Глубокие выпады*».

И. п. – стойка на коленях. Выполнить выпад вперед левой ногой, правую отвести назад. На вдохе перенести вес тела на левую ногу, выпрямить спину и поднять руки вверх. На выдохе опустить таз как можно ниже. В этом положении выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов и вернуться в и. п. То же повторить с другой ноги (рисунок 41).

Рисунок 41. «Глубокие выпады»

3. «*Боковой угол*».

И. п. – стойка ноги врозь. Выполнить выпад влево, согнуть ногу под углом 90 градусов, бедро параллельно полу, угол между стопой и голенью тоже 90 градусов, стопу развернуть влево. На вдохе сделать наклон туловища к колену и повернуться так, чтобы левая рука касалась пола, а правая была направлена вертикально вверх. Свести лопатки вместе и повернуть голову вверх, в сторону правой руки. В этом положении выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов и медленно вернуться в и. п. То же повторить в другую сторону (рисунок 42).

Рисунок 42. «Боковой угол»

4. «*Верблюд*».

И. п. – стойка на коленях, коснуться руками стоп. На выдохе таз вперед, голову вверх, прогнуться. В этом положении выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов и медленно вернуться в и. п. (рисунок 43).

Рисунок 43. «Верблюд»

5. «*Повороты туловища*».

И. п. – сед, руки внизу. На вдохе согнуть правую ногу в колене и прижать к туловищу левой рукой. На выдохе поворот всем туловищем вправо, упереться правой рукой в пол за спиной. Выпрямить спину и максимально вытянуться вверх, повернуть голову вправо. В этом положении выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов и медленно вернуться в и. п. То же повторить в другую сторону (рисунок 44) [3,4].

Рисунок 44. «Повороты туловища»

Комплекс № 2 (с фитболом).

1. И. п. – сед на фитболе, стопы на расстоянии от мяча. Ноги согнуть так, чтобы спина, поясница и ягодицы опирались на мяч под небольшим углом, руки свободно внизу. Из этого положения на вдохе выпрямить ноги и прогнуться дугой так, чтобы мяч оказался под спиной и ягодицами, при этом стопы должны оставаться на полу. На выдохе руки вверх и кончиками пальцев коснуться пола. Задержать такое положение 30 секунд. Затем вернуться в и. п. Повторить 3-5 раз (рисунок 45).

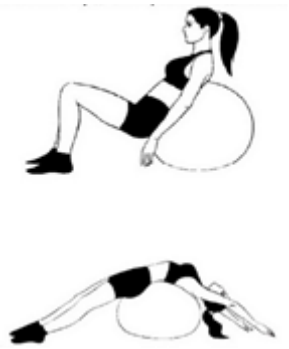


Рисунок 45

2. И. п. – сед на фитболе, обхватив себя под коленями. Округлить спину. Затем расслабить мышцы спины, плеч и шеи. Выполнить наклон вперед и задержать на 30 секунд. Ваше тело должно без каких-либо усилий опускаться ниже и ниже, достигая максимального расслабления. Ввернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз (рисунок 46).

Рисунок 46

3. И. п. – сед на мяче, правой обхватить локоть левой руки, слегка согнув ее перед грудью. Не поднимая плеча, потянуть левую руку в противоположную сторону. Следить за тем, чтобы корпус оставался неподвижным. Задержать это положение на 30 секунд и вернуться в и. п. Выполнить то же на правую руку. Повторить 3-5 раз (рисунок 47).

Рисунок 47

4. И. п. – сед на фитболе, руки в стороны согнуты в локтях так, чтобы кисти располагались на одной линии с плечами. Не прогибаясь в пояснице,

отвести руки назад как можно дальше. Задержать это положение на 30 секунд и вернуться в и. п. Повторить 3-5 раз (рисунок 48).

Рисунок 48

5. И. п. – сед на фитболе, согнуть одну ногу под прямым углом, вторую выпрямить и поставить стопу на пятку, ладони положить на бедра. Из этого положения, сохраняя спину прямо, наклонить туловище вперед. Должно почувствоваться напряжение мышц задней поверхности бедра прямой ноги. Задержать это положение на 30 секунд и вернуться в и. п. Выполните то же на другую ногу. Повторить 3-5 раз.

Любое упражнение на гибкость выполняйте на выдохе, затем при статическом удержании позы дышите спокойно и равномерно [1].

Комплекс № 3 (йога).

Выполните 3 подхода предложенных ниже упражнений. Дыхание медленное, свободное, преимущественно животом.

1. «*Поза собаки, смотрящей вверх*».

И. п. – упор лежа на прямых руках. На выдохе сгибая руки, медленно опустить грудь к полу. Отталкиваясь пальцами ног, переместить туловище немного вперед, а затем вытянуть носки. На вдохе выпрямить руки, поднять туловище, бедра и колени. Опираться о пол только стопами и ладонями. Поднять голову вверх. Выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов (рисунок 49). Вернуться в и. п.

Рисунок 49. «Поза собаки, смотрящей вверх»

2. «*Поза собаки, смотрящей вниз*».

И. п. – стойка на коленях. Сесть на пятки и положить ладони на пол вперед как можно дальше. На выдохе прижаться животом к бедрам, затем выпрямить ноги и поднять таз. Стопы и ладони упираются в пол, руки выпрямить. Выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов (рисунок 50).

Рисунок 50. «Поза собаки, смотрящей вниз»

3. «*Поза воина*».

И. п. – «поза собаки, смотрящей вниз». Переместить правую ногу вперед, пронеся ее между руками, повернуть левую стопу в сторону. Не меняя положения ног, на выдохе поднять туловище и руки в стороны. Колено впереди стоящей ноги точно под голеностопным суставом. Подать таз вперед и повернуться вправо. Выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов. Вернуться в и. п. Повторить то же с другой ноги (рисунок 51).

Рисунок 51. «Поза воина»

4. «*Поза треугольника*».

И. п. – стойка ноги врозь. Выпад правой ногой вперед, развернуть правую стопу наружу, а левую немного вовнутрь. Поднять руки в стороны. На выдохе наклонить туловище вперед. Коснуться правой рукой правой голени или пола рядом с ногой, а левую руку вверх. Повернуть голову вверх. Плечи и руки должны составлять одну прямую. Выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов. Медленно вернуться в и. п. Повторить то же в другую сторону (рисунок 52).

Рисунок 52. «Поза треугольника»

5. «*Поза ребенка*».

И. п. – широкая стойка на коленях. Сесть на пятки, руки вперед ладонями вниз. Закрыть глаза и положить голову лбом на пол. Выполнить 5 глубоких вдохов и выдохов (рисунок 53) [3,4].

Рисунок 53. «Поза ребенка»

Приложение 7.2 Комплексы упражнений для развития силовых качеств

1 Понятие о силе и сил способностях человека

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Под силовыми способностями понимают комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которого лежит понятие «сила».

Различают следующие виды силовых способностей и их соединение с другими двигательными способностями:

а) собственно силовые;
б) скоростно-силовые;
в) силовая выносливость.

Факторы, определяющие развитие силовых способностей. Количественные (уровень) и качественные показатели силовых способностей зависят от разных факторов. Среди них выделяют:

а) собственно мышечные;
б) центрально-нервные;
в) личностно-психические факторы.

К собственно мышечным факторам относят:

1 Сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся, и красных, относительно медленно сокращающихся мышечных волокон.

2 Активность ферментов мышечного сокращения, мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы.

3 Физиологический поперечник и массу мышц.

4 Качество межмышечной координации.

Задачи развития силовых способностей:

1 Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека путем использования избирательных силовых упражнений.

2 Разностороннее развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости) в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

3 Создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства развития силовых способностей делятся на две большие группы – основные (позволяют строго дозировать нагрузку) и дополнительные.

К основным средствам относят:

а) упражнения с весом внешних предметов (со штангой, гантелями и т.д.);

б) упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре);

в) упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, комплекс «Универсал» и др.).

г) рывково – тормозные упражнения – это быстрая смена напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительными отягощениями и без них;

д) статические упражнения в изометрическом режиме

е) (изометрические упражнения):

К дополнительным средствам относят:

а) упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);

б) упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;

в) упражнения с противодействием партнера.

2 Круговая тренировка при развитии силовых способностей

Круговая тренировка представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся. Этот метод организации предусматривает разделение всех занимающихся на малочисленные группы для отработки упражнений на каждой «станции». Роль «станции» выполняют спортивные снаряды и инвентарь. На каждой «станции» отрабатываются конкретные упражнения.

Круговая тренировка входит в учебный процесс, как эффективная форма организации физической подготовки занимающихся, т.к. максимально увеличивает плотность на занятиях.

Одним из ведущих дидактических правил круговой тренировки является индивидуальный подход к занимающимся, обеспечивающий успех обучения.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», расположенных в зале или на площадке по кругу.

В основе «круговой тренировки» лежат три метода:

1 Непрерывно-поточный метод, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, чаще всего без перерывов или с небольшим интервалом отдыха. Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств. Характерной особенностью данного подхода к тренировке является то, что происходит повышение нагрузки и увеличение количества упражнений в одном или нескольких кругах.

2 Поточно-интервальный метод, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (мощность 50% от максимума), на каждой «станции» с минимальным отдыхом. Такой режим развивает силовые способности и выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

3 Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок используется только тогда, когда уровень физической подготовки занимающихся значительно повысился. Уровень сложности и мощности при выполнении упражнений составляет 75% от максимально возможной нагрузки. Он достигается посредством увеличения интенсивности и сокращения времени работы (10-20 с) Цель его – сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (40-90

с). Интенсивно-интервальный метод направлен на развитие максимальной силы.

Для воспитания силы на занятиях круговой тренировкой используются упражнения с отягощением и с сопротивлением. Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль за правильностью выполнения упражнения.

Для развития динамической силы на станциях круговой тренировки упражнения должны выполняться в среднем темпе и с большим повторением.

Последовательность упражнений следует составлять так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами занятия.

Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса следует включать в домашнее задание, что позволит постепенно увеличивать нагрузку на занятиях.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 с, то развивается сила, а если более 20–25 раз – силовая выносливость . Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах можно использовать упражнения на расслабление, растягивание

При развитии силы методом круговой тренировки преподаватель студентов разделяет на небольшие группы и распределяет по станциям. В каждую группу рекомендуется включать чётное количество занимающихся, что позволит выполнять упражнения в парах и с помощью партнера (например, в противодействии). При изучении комплексов круговой тренировки переходы со станции на станцию и упражнения на станциях выполняются по команде преподавателя. Ознакомившись с упражнениями после их показа, занимающиеся по команде педагога начинают выполнять в установленное время (от 30с) своё задание, стараясь проделать его без ошибок.

Для развития силовых способностей нагрузку на разные группы мышц следует чередовать на станциях. По истечению заданного времени наступает перерыв, который должен быть заранее определен педагогом (от 30с), и смена станций. Все предложенные упражнения должны выполняться технически правильно.

На втором занятии каждый студент получает карточку достижений и заполняет ее. Главной задачей второго занятия является определение максимального количества повторений каждого упражнения (МП) в заданное время или без учета времени с указанием веса внешнего сопротивления.

Время определения МП простых упражнений устанавливают равным 30с. Индивидуальное количество повторений упражнения на станциях в круговой тренировке устанавливают в долях от МП в зависимости от решаемых задач занятия, подготовленности занимающихся, трудности упражнения и других факторов. Оно может быть равным $\frac{3МП}{4};\frac{МП}{2};\frac{МП}{3}$ и т.д. [5].

В соответствии с формулой, приведенной выше, каждый студент рассчитывает свою меру нагрузки и заносит ее в карточку достижений. На следующем занятии студенты выполняют на каждой станции установленное количество упражнений или упражняются определенное время. Упражнения на станциях вместе со способами их выполнения образуют комплексы круговой тренировки, позволяющие решать задачи спортивной подготовки, физического воспитания и самовоспитания студентов.

3 Индивидуальные упражнения для развития силы

Особенность использования индивидуальных упражнений для развития силы заключается в том, что занимающийся создает напряжение мышц за счет веса собственного тела, либо за счет сопротивления самому себе, например, левой или правой рукой.

1. И.п. стоя на левой ноге, правая прямая вперед, руки свободно (рисунок 1).

Присед на опорной ноге, встать в и.п. Затем тоже, но и.п. стоя на правой.

Рисунок 1

2. И.п. упор лежа, стойка на кулаках (рисунок 2).

1) Статическое удержание позы.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

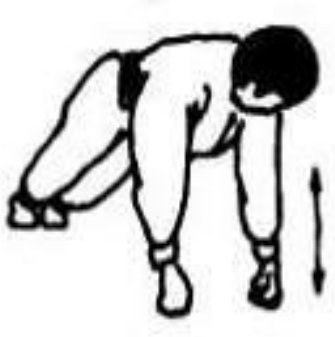


Рисунок 2

3. И.п. упор лежа, стойка на пальцах (рисунок 3).

1) Статическое удержание позы.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Рисунок 3

4. И.п. упор лежа, широкая стойка (рисунок 4).

1) Статическое удержание позы.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

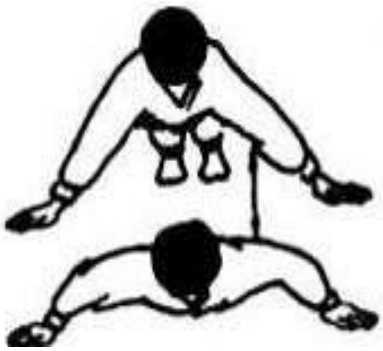


Рисунок 4

5. И.п. лежа на спине, руки за головой (рисунок 5).

Поднять туловище до угла 90^{o}, вернуться в и.п.

6. И.п. лежа на спине, руки за головой (рисунок 6).

Поднять прямые ноги до угла 90^{o}, вернуться в и.п.

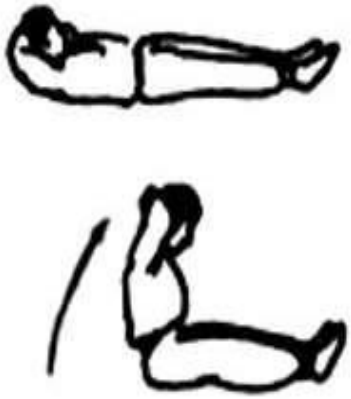


Рисунок 5

Рисунок 6

7. И.п. упор присев (рисунок 7).

Прыжком принять положение упор лежа, прогнуться, опустив живот на пол, поднять, и вернуться прыжком в и.п. – упор присев.

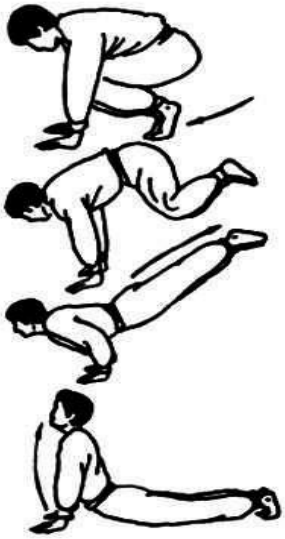


Рисунок 7

8. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью хватом в скрестный «замок» (рисунок 8).

Отводить руки в стороны, стараясь разорвать замок.

Рисунок 8

9. И.п. упор лежа на гимнастической скамейке.

1) Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью скамейки.

2) Тоже, но упор на одну ногу.

10. И.п. лежа на спине, руки в стороны, ладони вниз (рисунок 9).

Поднять прямые ноги вверх, положить их вправо и влево, затем вернуться в и.п.

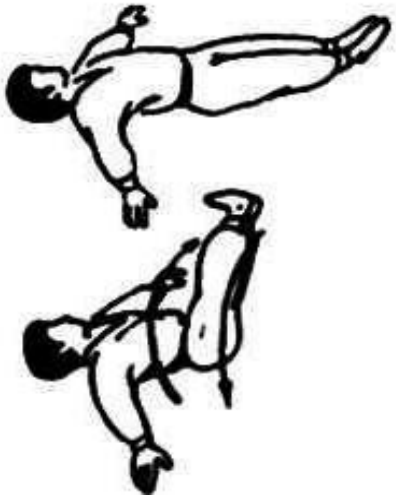


Рисунок 9

11. И.п. упор лежа, опираясь бедрами на скамейку.

Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола.

12. И.п. упор лежа, опираясь голенями ног на скамейку.

Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола.

13. И.п. упор лежа, опираясь носками ног на скамейку.

Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола.

14. И.п. упор лежа, опираясь голенями ног на скамейку, руки врозь.

1) Поочередно сгибать руки, перенося массу тела на согнутую руку.

2) Тоже, но на полу.

15. И.п. вис на гимнастической стенке.

1) Поднять согнутые ноги вверх, вернуться в и.п.

2) Поднять согнутые ноги вверх, задержаться в этом положении 15-20с, вернуться в и.п.

3) Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п.

4) Поднять прямые ноги вверх, задержаться в этом положении 15-20с, вернуться в и.п.

16. И.п. сидя, руки сзади.

1) Согнуть ноги в коленных суставах, вернуться в и.п.

2) Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п.

4 Упражнения для развития силы, выполняемые в парах

Основа выполнения упражнений для развития силы в парах заключается в преодолении противодействия партнера с помощью мышечных усилий (упражнения в сопротивлении) либо в напряжении мышц за счет веса партнера. Ниже представлен ряд упражнений для развития силы в парах.

1. И.п. – стойка ноги врозь лицом к партнеру (на расстоянии 60-80см), первый упирается ладонями в грудь партнера.

Первый – разгибает и сгибает кисти, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера, и наоборот (рисунок 10).

Рисунок 10

2. И.п. первый – лежа на груди, руки вверх, локти упираются в пол, второй – сидит сверху на пояснице, взяться за руки с первым.

Первый – сгибает и разгибает руки в локтевых суставах, преодолевая сопротивление партнера, и наоборот (рисунок 11).

Рисунок 11

3. И.п. первый – лежа груди, второй – сидит сверху на пояснице спиной к первому, взявшись за голени первого (рисунок 12).

1) Первый – попеременно сгибает ноги в коленных суставах, преодолевая сопротивление партнера, затем возвращается в и.п., и наоборот.

2) Тоже, но первый – одновременно сгибает ноги в коленных суставах.

Рисунок 12

4. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру (расстояние 60-80см), правые руки прямые вперед, левые согнуты хватом «в замок» (рисунок 13).

Поочередное сгибание рук, оказывая взаимное сопротивление.

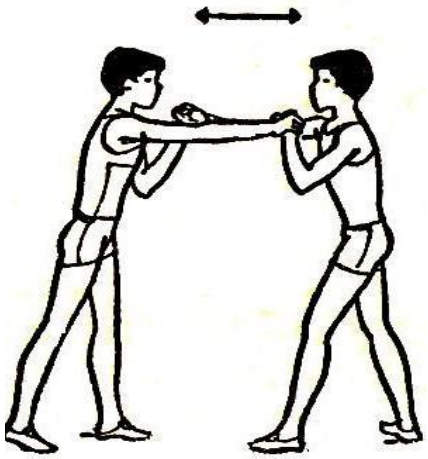


Рисунок 13

5. И.п. первый – стойка ноги врозь, руками держаться за опору, второй – на плечах у первого.

Первый – выполняет присед, затем возвращается в и.п., и наоборот.

6. И.п. присед лицом к партнеру, держаться за руки впереди (рисунок 14).

1) Оказывать взаимное сопротивление, отклоняясь назад.

2) Прыжки в приседе по кругу (влево и вправо)

3) Прыжки в приседе прямо (первый – спиной вперед, и наоборот)

4) Прыжки в приседе в сторону (первый – вправо, второй – влево, и наоборот).

5) Встать, затем вернуться в и.п., отклоняясь назад.

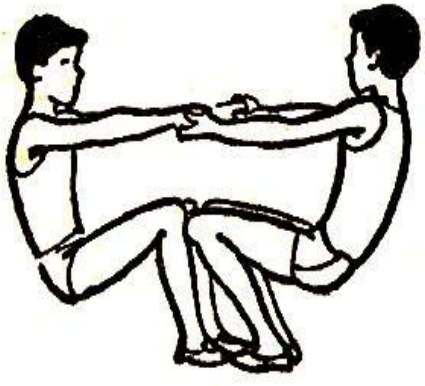


Рисунок 14

7. И. п. сидя лицом к партнеру, соединить стопы, согнув правую ногу вперед, руки сзади (рисунок 15).

1) Попеременное разгибание и сгибание ног, оказывая взаимное сопротивление.

2) Первый – одновременно разгибает ноги, второй – оказывает сопротивление, и наоборот.

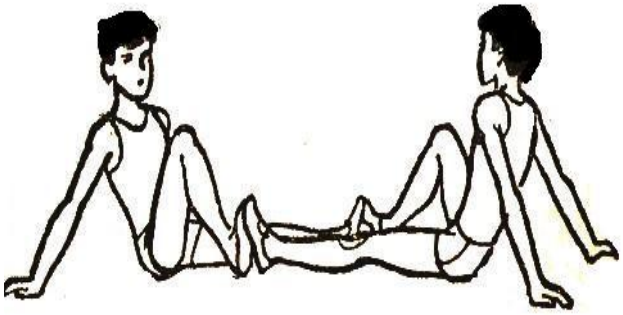


Рисунок 15

8. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру, руки в стороны, хватом в «замок» (рисунок 16).

1) Первый – опускает руки вниз, затем возвращается в и.п., второй – оказывает сопротивление, и наоборот.

2) Первый – поднимает руки вверх, затем возвращается в и.п., второй– оказывает сопротивление, и наоборот.

9. И.п. стойка ноги врозь спиной к партнеру, взявшись под локти (рисунок 17).

Первый – наклоняется вперед, приподнимая партнера на спине вверх, затем выпрямляется и опускает его в и.п., второй – прогибается, и наоборот.

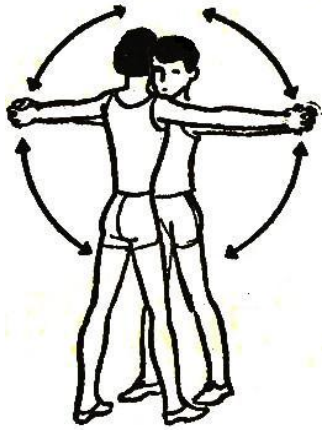


Рисунок 16

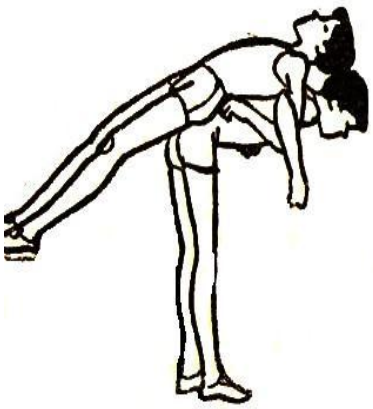


Рисунок 17

10. И.п. стойка ноги врозь спиной к партнеру, руки на поясе (рисунок 18).

1) Присесть, колени врозь, встать, опираясь на спину партнера и сохраняя равновесие.

2) Тоже, но и.п. взявшись под локти.

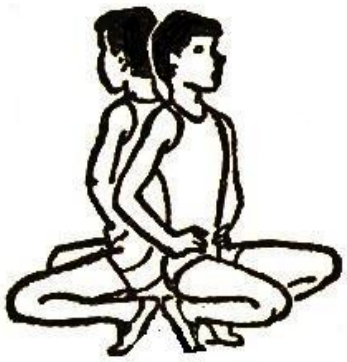


Рисунок 18

11. И.п. первый – лежа на груди, руки за головой, второй – держит ноги первого.

1) Первый – прогибается, затем возвращается в и.п., и наоборот.

2) Первый – прогибается, поворачивается влево и вправо, затем возвращается в и.п., и наоборот.

3) Первый – прогибается, задерживается в этом положении на 20-30с, затем возвращается в и.п., и наоборот.

12. И.п. первый – упор лежа, второй – руками упирается в спину первого (рисунок 19).

Второй – надавливает на спину первого, первый – сопротивляется.

Рисунок 19

13. И.п. сидя спиной к партнеру ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах.

1) Поворот в правую и левую сторону, оказывая сопротивление партнеру.

2) Тоже, но и.п. руки в сторону.

14. И.п. сидя ноги врозь спиной к партнеру, соединив руки в локтевых суставах.

Первый – наклоняется вперед, второй – оказывает сопротивление, и наоборот.

5 Упражнения для развития силы с гантелями

Гантели – это спортивные снаряды, применяемые в физических упражнениях с отягощением, направленные на развитие силы мышц и увеличения общей работоспособности занимающихся.

Методика выполнения упражнений с гантелями заключается в напряжении мышц при преодолении веса отягощения.

1. И.п. стойка ноги врозь, гантели перед грудью, локти в стороны (рисунок 20).

Отвести руки в стороны, разгибая в локтях, вернуться в и.п.

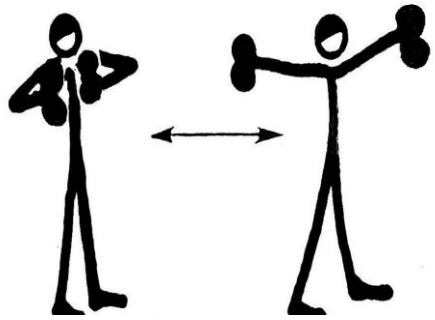


Рисунок 20

2. И.п. стоя в полунаклоне ноги врозь, гантели внизу (рисунок 21).

1) Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

2) Тоже, но и.п. лежа на гимнастической скамейке.

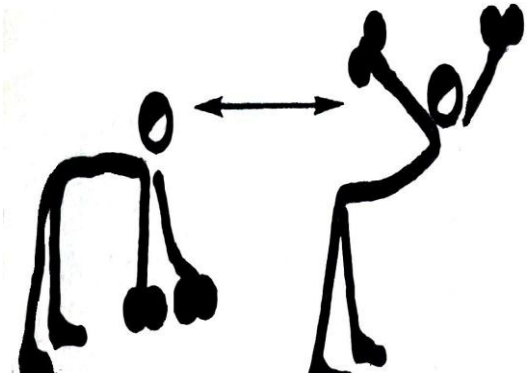


Рисунок 21

3. И.п. стойка ноги врозь, гантели перед грудью, локти внизу.

1) Одновременно (попеременно) поднять (выжать) руки вверх, разгибая в локтевых суставах, вернуться в и.п. (рисунок 22).

2) Тоже, но одной рукой.

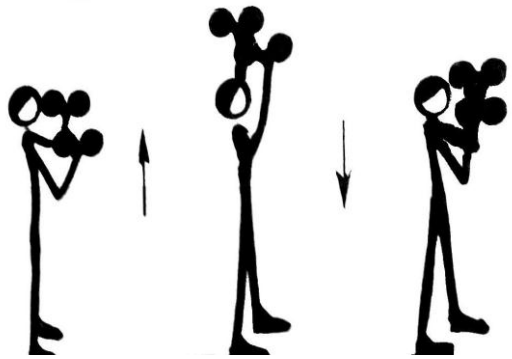


Рисунок 22

4. И.п. сидя поперек гимнастической скамейки, гантели перед грудью, локти внизу (рисунок 23).

1) Одновременно (попеременно) поднять (выжать) руки вверх, разгибая в локтевых суставах, вернуться в и.п.

2) Тоже, но и.п. лежа на спине, гантели перед грудью, локти внизу.

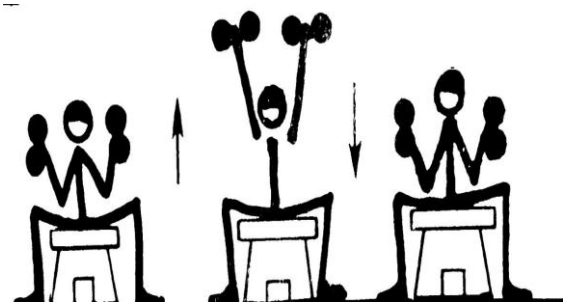


Рисунок 23

5. И.п. стойка ноги врозь, гантели внизу в руках ладони внутрь.

Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. (рисунок 24).

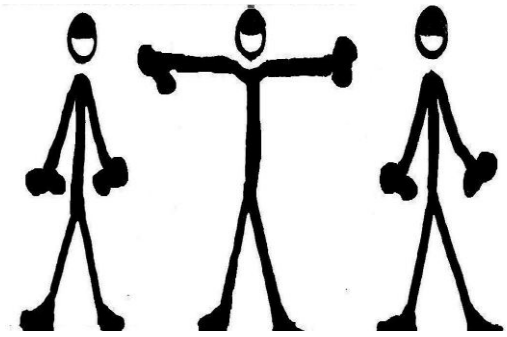


Рисунок 24

6. И.п. стойка ноги врозь, гантели внизу в руках ладони назад.

1) Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (рисунок 25).

2) Поднять руки через перед вверх, вернуться в и.п. (рисунок 26).

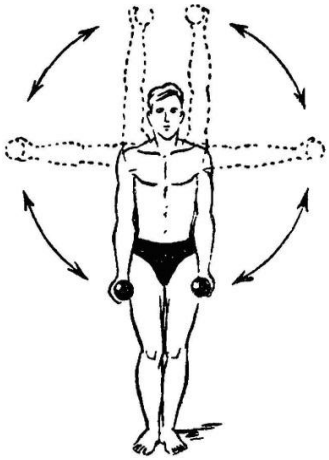


Рисунок 25

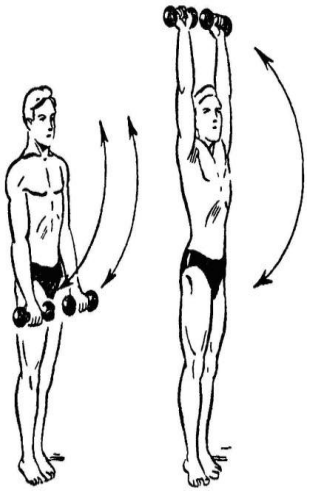


Рисунок 26

7. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках за головой (рисунок 27).

Одновременно (попеременно) выпрямляя руки, поднять гантели вверх, вернуться в и.п.

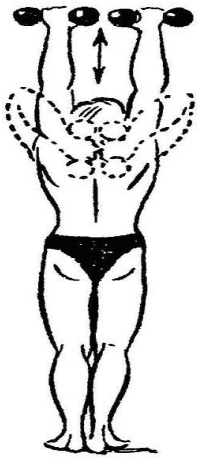


Рисунок 27

8. И.п. сидя на гимнастической скамейке, гантели в руках за головой (рисунок 28).

Одновременно (попеременно) выпрямляя руки, поднять гантели вверх, вернуться в и.п.

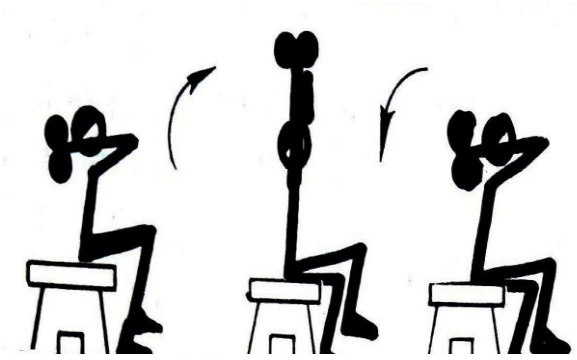


Рисунок 28

9. И.п. лежа на спине, гантели в руках за головой (рисунок 29).

Одновременно (попеременно) выпрямляя руки, поднять гантели вверх, вернуться в и.п.

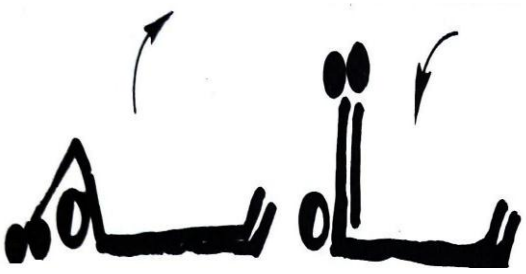


Рисунок 29

10. И.п. сидя на гимнастической скамейке, гантели в руках внизу (рисунок 30).

1) Одновременно (попеременно) поднять гантели вверх, вернуться в и.п.

2) Тоже, но и.п. лежа на спине.

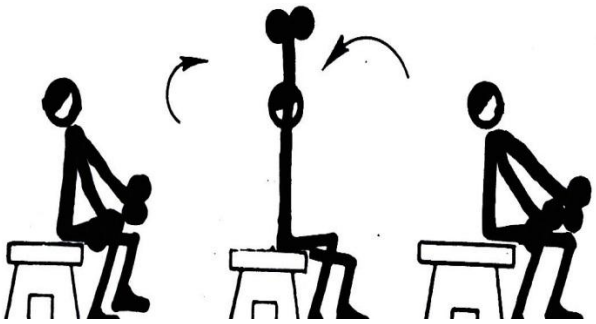


Рисунок 30

11. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках внизу.

1) Одновременно (попеременно) сгибая руки, поднять гантели к плечам, затем поднять (выжать) вверх, вернуться в и.п. (рисунок 31).

2) Тоже, но и.п. сидя на гимнастической скамейке (рисунок 32).

3) Тоже, но и.п. лежа на спине.

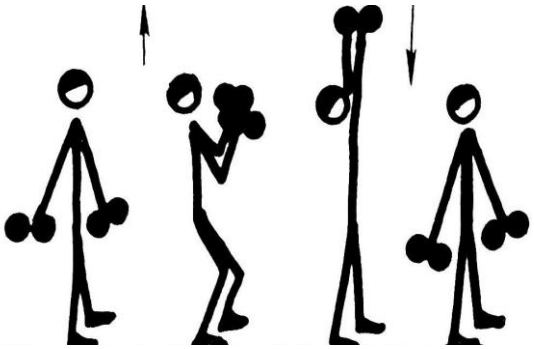


Рисунок 31

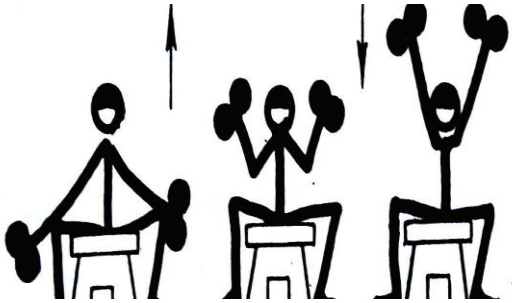


Рисунок 32

12. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках внизу.

1) Попеременно (одновременно), сгибая руки в локтевых суставах, поднять гантели к груди (локти вверх), вернуться в и.п.

2) Тоже, но и.п. сидя на гимнастической скамейке (рисунок 33).

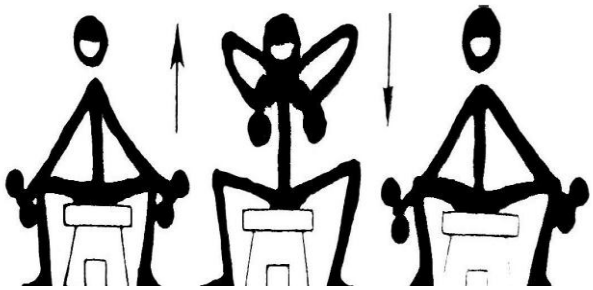


Рисунок 33

13. И.п. лежа на спине, гантели в руках, руки в стороны, согнуты в локтевых суставах (рисунок 34).

Одновременно (попеременно) поднять руки к груди, поднять (выжать) вверх, разгибая в локтевых суставах, вернуться в и.п.

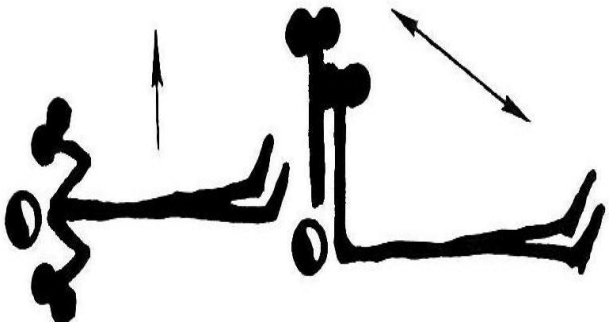


Рисунок 34

14. И.п. лежа на спине, гантели в руках, руки в стороны (рисунок 35).

Одновременно поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.

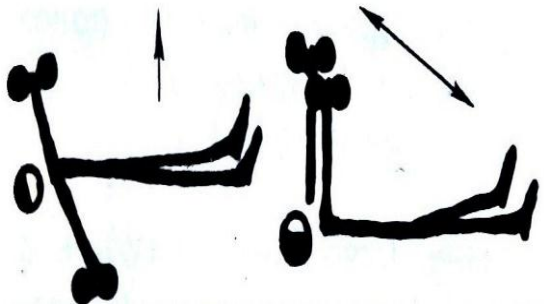


Рисунок 35

15. И.п. лежа на спине, гантели в руках, руки в стороны (рисунок 36).

Одновременно поднять руки через стороны вверх, скрестить, поднять вверх, вернуться в и.п.

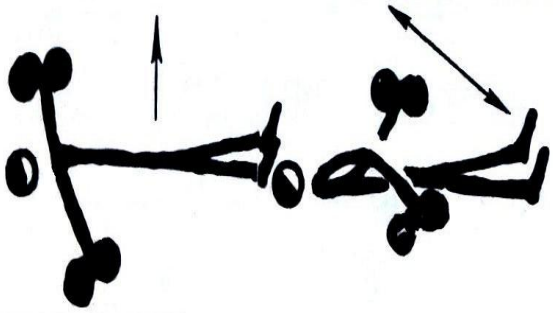


Рисунок 36

16. И.п. сидя на гимнастической скамейке, гантели в руках на бедрах, ладони вверх (рисунок 37).

Ладонное сгибание кистей – поднять кисти вверх, вернуться в и.п.

17. И.п. сидя на гимнастической скамейке, гантели в руках на бедрах, ладони вниз (рисунок 38).

Тыльное сгибание кистей – поднять кисти вверх, вернуться в и.п.

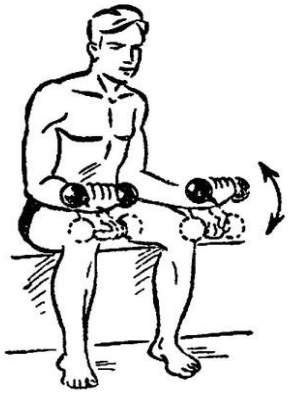


Рисунок 37

Рисунок 38

18. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках внизу, ладони вперед. (рисунок 39).

1) Одновременно (попеременно) согнуть руки в локтевых суставах, вернуться в и.п.

2) Тоже, но и.п. сидя на гимнастической скамейке/стуле.

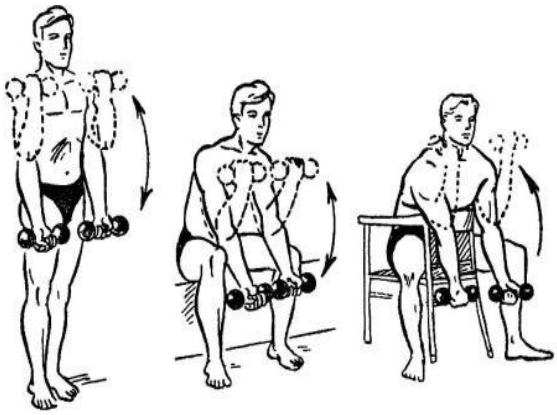


Рисунок 39

19. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках внизу, ладони назад (рисунок 40).

1) Одновременно (попеременно) согнуть руки в локтевых суставах, вернуться в и.п.

2) Тоже, но и.п. сидя на гимнастической скамейке.

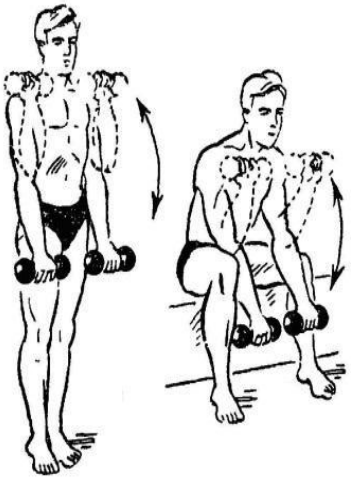


Рисунок 40

20. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках вперед, ладони внутрь (рисунок 41).

Одновременно (попеременно) отвести руки в стороны, вернуться в и.п.

21. И.п. широкая стойка ноги врозь, гантели в руках за головой прижаты к затылку (рисунок 42).

Наклониться вперед, выпрямляясь вернуться в и.п.

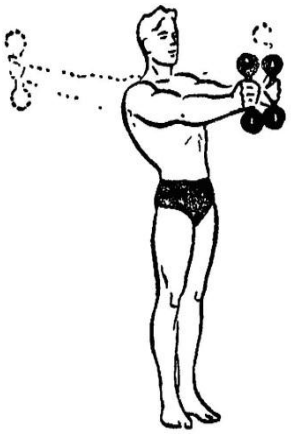


Рисунок 41

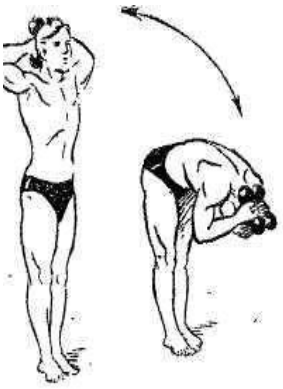


Рисунок 42

22. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках внизу (рисунок 43).

Наклоняясь вперед, одновременно поднять одну руку через сторону вверх и опустить другую руку вниз до касания гантелью пола, повороты туловища влево и вправо.

23. И.п. стойка ноги врозь (пальцы на подставке высотой 5-8см), гантели в согнутых руках возле плеч (рисунок 44).

Подняться на носки, вернуться в и.п.

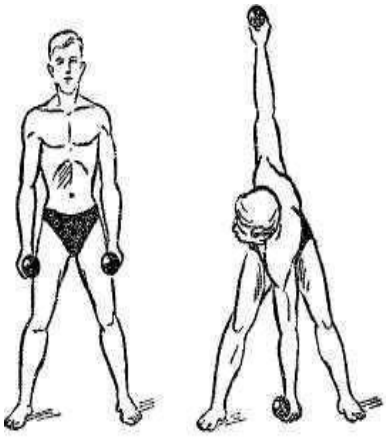


Рисунок 43

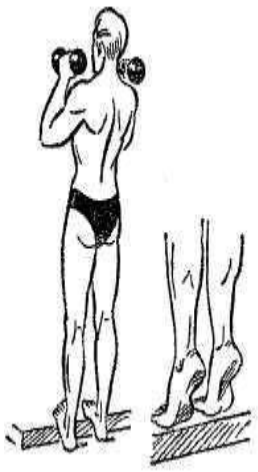


Рисунок 44

24. И.п. широкая стойка ноги врозь, гантели в согнутых руках возле плеч (рисунок 45).

Выполнить присед, не отрывая пяток от пола, вернуться в и.п.

25. И.п. выпад вперед, гантели в согнутых руках возле плеч (рисунок 46).

Прыжками выполнять смену положений ног.

Рисунок 45

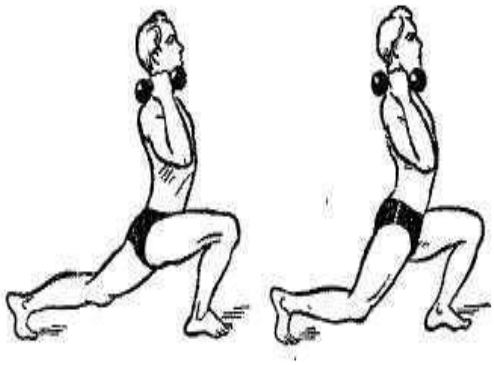


Рисунок 46

26. И.п. стоя в полунаклоне, гантели в руках, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, ладони вперед (рисунок 47).

Одновременно (попеременно) разгибать и сгибать руки в локтевых суставах, не разгибая туловища.

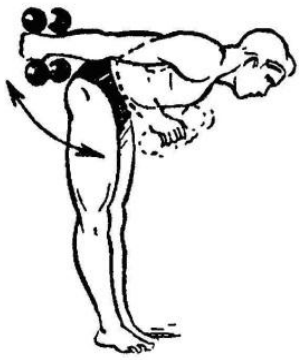


Рисунок 47

6 Эстафеты для развития силы

Эстафета (игровая эстафета) – это одна из разновидностей командной формы занятия с правилами, иногда сюжетной линией, характеризующиеся совместной деятельностью игроков команды, направленной на достижение одной цели. От действия каждого игрока зависит успех всей команды. Эстафеты делятся на поочередные, когда участники один за другим выполняют определенные действия, и совместные, когда успех команды решает одновременное и согласованное действие коллектива игроков.

Главной особенностью при проведении эстафет является отсутствие дополнительной физической подготовки игроков. Эстафеты рекомендуется проводить в конце каждого занятия в качестве одной из форм соревновательного метода.

1. «Перетяни партнера».

Инвентарь: канат, свисток.

Два участника стоят лицом друг к другу, держа в руках канат. Посередине нарисована ограничительная линия.

По сигналу игроки должны перетянуть соперника за ограничительную линию. Это же выполняет каждый участник команды в соответствии со своим порядковым номером (первый с первым, второй со вторым и т.д.). Команде победителя начисляется 1 балл. Побеждает та команда, которая наберет больше баллов.

2. «Стенка на стенку».

Инвентарь: свисток.

Участники первой и второй команды стоят в одной шеренге лицом в разные стороны, взявшись под руки. На расстоянии 2-3 м от участников нарисованы ограничительные линии.

По сигналу участники двух команд начинают движение вперед, стараясь перетянуть команду противника за свою ограничительную линию. Побеждает команда, которой удастся перетянуть всех соперников за линию.

3. «Бой баранов».

Инвентарь: свисток.

Первые участники каждой команды в положении приседа находятся в кругу (диаметр круга 3-4м).

По сигналу игрок начинает выталкивать соперника за пределы круга, ударяя ладонями о ладони. Побеждает команда, игрок которой повалил на пол либо вытолкнул соперника.

4. «Переноски».

Инвентарь: поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первые номера приседают, вторые запрыгивают на спину к первым. Первые двигаются к повороту, огибают поворот, там участники меняются и, возвращаясь назад, передают эстафету следующей паре. Выигрывает та команда, игроки которой первыми выполнят задание.

5. «Скоростная тачка»

Инвентарь: поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники стоят в колоннах по одному.

По сигналу первый игрок принимает положение упор лежа, второй берет его за голеностопный сустав, первый выполняет сгибание-разгибание рук (5-10 раз), затем проходит на руках до поворотного знака, там участники меняются и, возвращаясь назад, передают эстафету следующей паре. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой (рисунок 48).

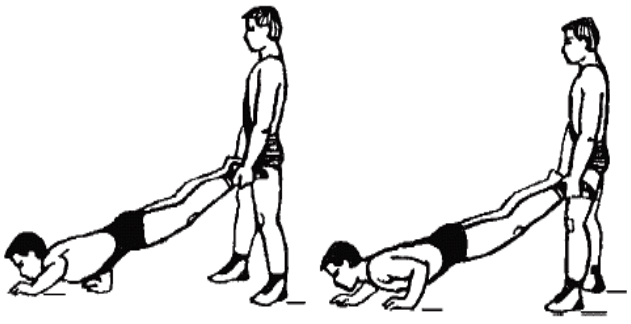


Рисунок 48

6. «Кто вытолкнет».

Инвентарь: свисток.

Каждый участник команды стоит спиной к участникам другой команды. Впереди на расстоянии двух метров от участников нарисованы линии.

По сигналу игроки спиной должны вытолкнуть своего соперника за линию. Побеждает команда, участники которой за определенное время вытолкнут больше соперников за линию.

7. «Перетягивание каната».

Инвентарь: канат, свисток.

Участники двух команд стоят в колоннах лицом друг к другу, держа в руках канат. Посередине нарисована ограничительная линия.

По сигналу игроки должны перетянуть команду соперника на свою сторону (рисунок 49).

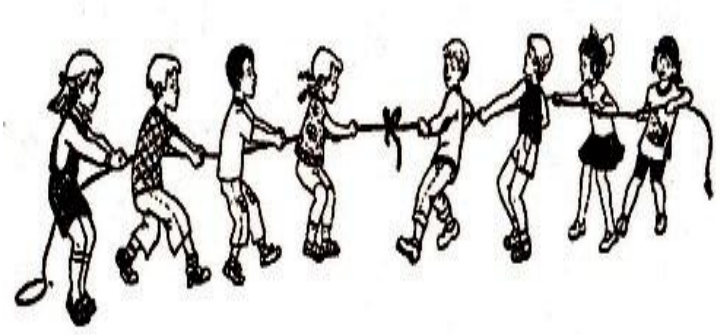


Рисунок 49

7 Примерные комплексы круговой тренировки для развития силовых способностей

Комплекс №1

Время выполнения упражнений на станции 40с, интервал отдыха 1 мин. Комплекс круговой тренировки №1 выполнить 3 круга с интервалом 2,5мин. Вес гантелей подбирать индивидуально.

Станция I. И.п. стойка ноги врозь, гантели внизу в руках ладони внутрь.

Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция II. И.п. упор присев.

Прыжком принять положение упор лежа, прогнуться, опустив живот на пол, поднять, и вернуться прыжком в и.п. – упор присев. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Станция III. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках внизу.

Одновременно, сгибая руки в локтевых суставах, поднять гантели к груди (локти вверх), вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Станция IV. И.п. упор лежа на гимнастической скамейке.

Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью скамейки. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция V. И.п. лежа на спине, гантели в руках за головой.

Попеременно выпрямляя руки, поднять гантели вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция VI. И.п. широкая стойка ноги врозь, гантели в руках за головой прижаты к затылку.

Наклониться вперед, выпрямляясь вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Комплекс №2

Время выполнения упражнений на станции 1мин, интервал отдыха 1,5мин. Комплекс круговой тренировки №2 выполнить 3 круга с интервалом 2.5мин. Вес гантелей подбирать индивидуально.

Станция I. И.п. сидя, руки сзади.

Согнуть ноги в коленных суставах, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{1}$.

Станция II. И.п. стойка ноги врозь, гантели перед грудью, локти в стороны.

Отвести руки в стороны, разгибая в локтях, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция III. И.п. стойка ноги врозь спиной к партнеру, руки на поясе.

Присесть, колени врозь, встать, опираясь на спину партнера и сохраняя равновесие. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция IV. И.п. стоя в полунаклоне ноги врозь, гантели внизу.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция V. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру (расстояние 60-80см), правые руки прямые вперед, левые согнуты хватом «в замок».

Поочередное сгибание рук, оказывая взаимное сопротивление. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция VI. И.п. сидя поперек гимнастической скамейки, гантели перед грудью, локти внизу.

Одновременно поднять (выжать) руки вверх, разгибая в локтевых суставах, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Комплекс №3

Время выполнения упражнений на станции 1,5мин, интервал отдыха 1мин. Комплекс круговой тренировки №3 выполнить 2 круга с интервалом 2,5мин. Вес гантелей подбирать индивидуально.

Станция I. И.п. лежа на спине, гантели перед грудью, локти внизу.

Одновременно поднять (выжать) руки вверх, разгибая в локтевых суставах, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Станция II. И.п. сидя на гимнастической скамейке, гантели в руках на бедрах, ладони вниз.

Тыльное сгибание кистей – поднять кисти вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция III. И.п. сидя, руки сзади.

Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках внизу.

Наклоняясь вперед, одновременно поднять одну руку через сторону вверх и опустить другую руку вниз до касания гантелью пола, повороты туловища влево и вправо. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция V. И.п. сидя на гимнастической скамейке, гантели в руках на бедрах, ладони вверх.

Ладонное сгибание кистей – поднять кисти вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция VI. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру, руки в стороны, хватом в «замок».

Первый – опускает руки вниз, затем возвращается в и.п., второй – оказывает сопротивление, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Комплекс №4

Время выполнения упражнений на станции 30с, интервал отдыха 40с. Комплекс круговой тренировки №4 выполнить 4 круга с интервалом 2мин. Вес гантелей подбирать индивидуально.

Станция I. И.п. стойка ноги врозь, гантели внизу в руках ладони назад.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция II. И.п. выпад вперед, гантели в согнутых руках возле плеч.

Прыжками выполнять смену положений ног. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция III. И.п. стойка ноги врозь (пальцы на подставке высотой 5-8см), гантели в согнутых руках возле плеч.

Подняться на носки, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги врозь, гантели внизу в руках ладони назад.

Поднять руки через перед вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция V. И.п. лежа на спине, гантели в руках, руки в стороны.

Одновременно поднять руки через стороны вверх, скрестить, поднять вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция VI. И.п. широкая стойка ноги врозь, гантели в согнутых руках возле плеч.

Выполнить присед, не отрывая пяток от пола, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{1}$.

Комплекс №5

Время выполнения упражнений на станции 1мин, интервал отдыха 1мин. Комплекс круговой тренировки №5 выполнить 3 круга с интервалом 2мин. Вес гантелей подбирать индивидуально.

Станция I. И.п. стойка ноги врозь спиной к партнеру, взявшись под локти.

Первый – наклоняется вперед, приподнимая партнера на спине вверх, затем выпрямляется и опускает его в и.п., второй – прогибается, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция II. И.п. лежа на спине, гантели в руках, руки в стороны.

Одновременно поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Станция III. И.п. сидя на гимнастической скамейке гантели в руках внизу.

Попеременно сгибая руки, поднять гантели к плечам, затем поднять (выжать) вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{4}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру, руки в стороны, хватом в «замок».

Первый – поднимает руки вверх, затем возвращается в и.п., второй– оказывает сопротивление, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция V. И.п. стойка ноги врозь, гантели в руках за головой.

Попеременно выпрямляя руки, поднять гантели вверх, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{4}$.

Станция VI. И.п. сидя на гимнастической скамейке/стуле.

Одновременно согнуть руки в локтевых суставах, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Комплекс №6

Время выполнения упражнений на станции 50с, интервал отдыха 50с. Комплекс круговой тренировки №6 выполнить 4 круга с интервалом 2мин. Вес гантелей подбирать индивидуально.

Станция I. И.п. присед лицом к партнеру, держаться за руки впереди. Встать, затем вернуться в и.п., отклоняясь назад. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция II. И.п. лежа на спине, гантели в руках, руки в стороны, согнуты в локтевых суставах.

Попеременно поднять руки к груди, поднять (выжать) вверх, разгибая в локтевых суставах, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция III. И. п. сидя лицом к партнеру, соединить стопы, согнув правую ногу вперед, руки сзади.

Первый – одновременно разгибает ноги, второй – оказывает сопротивление, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция IV. И.п. упор лежа, стойка на кулаках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Станция V. И.п. лежа на спине, руки в стороны, ладони вниз.

Поднять прямые ноги вверх, положить их вправо и влево, затем вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция VI. И.п. стоя на левой ноге, правая прямая вперед, руки свободно.

Присед на опорной ноге, встать в и.п. Затем тоже, но и.п. стоя на правой. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Приложение 7.3 Комплексы упражнений для развития координационных способностей

1. Двигательно-координационные способности человека (ловкость)

Ловкость – способность человека быстро, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Двигательно-координационные способности – это способности оперативно, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны [2,3].

Координационные способности делятся на следующие группы:

1 Способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Они зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

2 Способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. Они зависят от способности удерживать устойчивое положение тела (равновесия), заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

3 Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности или скованности. Их разделяют на управление тонической напряженностью (характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы) и координационной напряженностью (выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, чаще мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники).

Ловкость делится на пять следующих видов:

а) телесная ловкость;
б) предметная ловкость;
в) ритмическая ловкость;
г) ловкость при передвижениях;
д) ловкость при коллективных взаимодействиях.

Развитие координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

а) способности человека к точному анализу движений;
б) деятельности двигательного анализатора;

в) сложности двигательного задания;

г) уровня развития других физических способностей (скоростных, силовых, выносливости, гибкости) и общей подготовленности;

д) возраста;

е) смелости и решительности.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Дети возраста от 4 до 6 лет обладают низким уровнем развития координационных способностей, страдают нестабильной координацией симметричных движений. В возрасте 7—8 лет двигательная координация характеризуется неустойчивостью скоростных параметров и неполной ритмичностью. В подростковом возрасте от 11 до 14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. В этом возрасте наблюдается высокая способность к изучению нового, достаточно сложного двигательного действия. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В период 15—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня. Доказано, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [6].

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11 — 12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке.

В физическом воспитании при развитии координационных способностей решаются две основные группы задач:

1 По разностороннему развитию – решается в дошкольном и школьном возрасте, достигнутый в этот период уровень развития координационных способностей создает базу для дальнейшего овладения более сложных координационных способностей в спорте либо в будущей профессиональной деятельности. Значимая часть здесь отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе, школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков.

2 По специальной направленности – обеспечение дальнейшего и специального развития координационных способностей, решаются в

процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), основное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие. В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства [2,7].

Как в спорте, так и в профессионально-прикладной физической подготовке воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер. Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов. Зачастую перед человеком ставятся довольно непростые задачи, например, прием, переработка и выполнение за короткий промежуток времени довольно точных двигательных действий по пространственным, временным и силовым параметрам.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и, содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений увеличивают за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также следует менять внешние условия, например:

а) порядок расположения снарядов, их вес, высоту и др.;

б) площадь опоры или увеличить ее подвижность (в упражнениях на равновесие);

в) комбинировать двигательные навыки: сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.д.;

г) выполнять упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции,

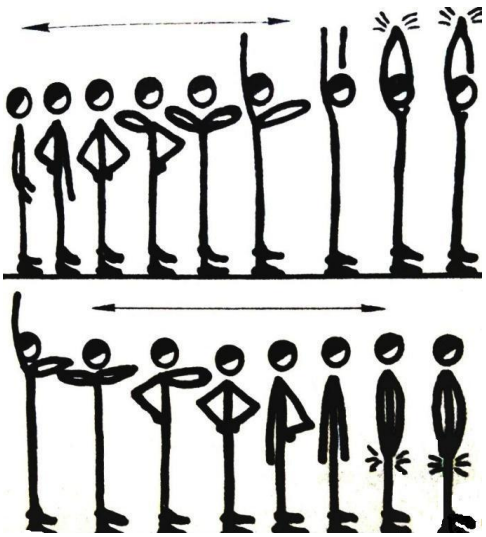
обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени мышечных усилий. Основу таких упражнений составляют общеподготовительные гимнастические и акробатические упражнения динамического и статического характера: упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.), простые и сложные, выполняемые в измененных условиях, и при различных положениях тела или его частей, упражнения на внимание, а также упражнения в равновесии [6,8].

2 Упражнения для развития ловкости без предметов

Для развития ловкости в процессе физического воспитания необходимо использовать упражнения повышенной координационной сложности без предметов и с предметами, динамического и статического характера, упражнения на равновесие и упражнения, выполняемые в различных исходных положениях. В данном разделе представлены упражнения без предметов, комплексно воздействующие на различные координационные способности занимающегося, которые рекомендуется включать в подготовительную либо основную часть занятия.

2.1 Упражнения для развития ловкости на месте

II. И.п. основная стойка.
1) 1 – Правая рука на пояс;
2 – левая рука на пояс;
3 – правая рука к плечу;
4 – левая рука к плечу;
5 – правая рука вверх;
6 – левая рука вверх;
7-8 – 2 хлопка вверху;
9 – правая рука к плечу;
10 – левая рука к плечу;
11 – правая рука на пояс;
12 – левая рука на пояс;
13 – правая рука вниз;
14 – левая рука вниз;
15-16 – 2 хлопка двумя руками по бедрам.



I. И.п. основная стойка.

1) 1 – Руки на пояс;
2 – руки к плечам;
3 – руки вверх;
4-5– 2 хлопка вверху;
6 – руки к плечам;
7 – руки на пояс;
8 – основная стойка.

2. И.п. основная стойка.

2) тоже, но выполнять во время прыжков на двух ногах на месте.

III. И.п. основная стойка.

1) 1-3 – 3 шага вперед с левой ноги;
3 – правую приставить;

4 -5 – поворот направо;

6-7 – присед руки вперед;

8 – прыжком поворот кругом.

IV. И.п. стойка ноги врозь, руки вперед.

1) Одновременно указательным пальцем левой руки перед собой в воздухе нарисовать круг, а пальцем правой руки – треугольник.

2) Тоже, но наоборот.

3) Одновременно указательным пальцем левой руки перед собой в воздухе нарисовать квадрат, а пальцем правой руки – вертикальную линию.

4) Тоже, но наоборот.

V. И.п. стойка ноги врозь, левая рука на животе, правая на голове.

1) Одновременно круговые движения слева направо и справа налево правой рукой по голове, а левой рукой хлопки по животу.

2) Тоже, но правой хлопки по голове, а левой круговые движения по животу.

3) Тоже, но наоборот, и.п. правая рука на животе, левая на голове.

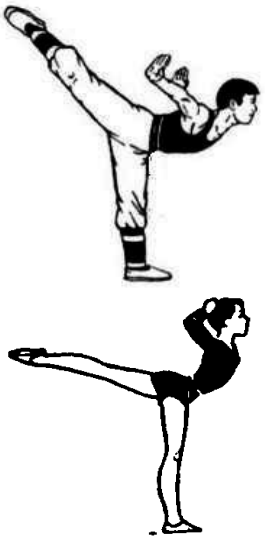
VI. И.п. основная стойка.

1) Наклоняясь вперед, отвести руки в стороны и поднять правую ногу. Удержать равновесие.

2) Тоже, но поднять левую ногу.

2) Тоже, но руки за головой.

3) Тоже, но руки вперед.



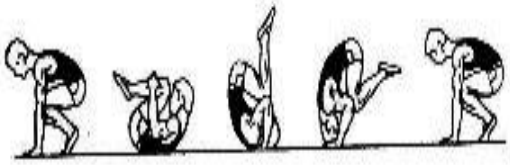
VII. И.п. упор присев.

1) Кувырок вперед в упор присев, встать.

2) Тоже, но встать и выполнить прыжок вверх, руки вверх.

VIII. И.п. упор присев.

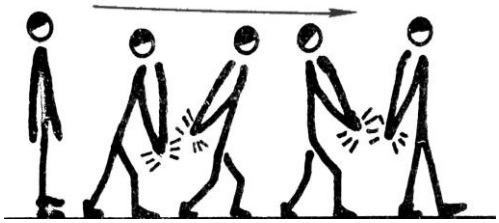
1) Кувырок назад в группировке, принять и.п.



3.2 Упражнения для развития ловкости в движении

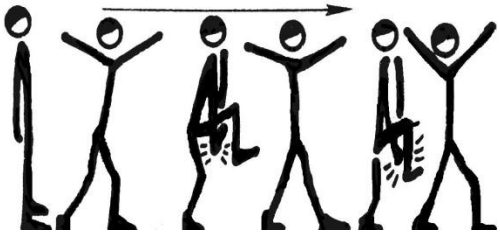
IX. И.п. основная стойка.

1) В ходьбе – хлопки руками спереди и сзади на каждый шаг с продвижением.



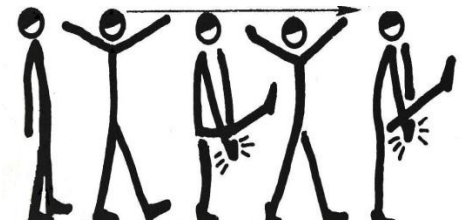
X. И.п. основная стойка.

1) В ходьбе: отвести руки в стороны, выполнить хлопок на каждый шаг под согнутым коленом правой и левой ноги.



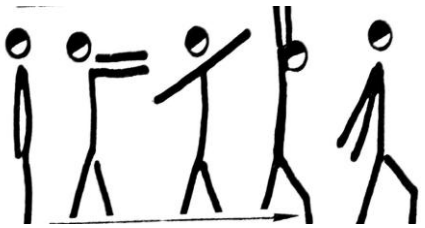
XI. И.п. основная стойка.

1) В ходьбе: отвести руки в стороны, выполнить хлопок на каждый шаг под прямой ногой (левой-правой), оттянув носок.



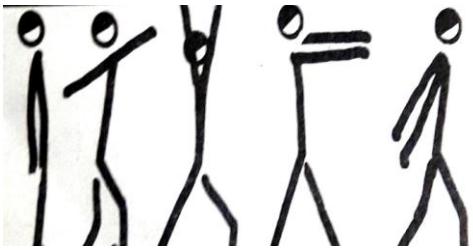
XII. И.п. основная стойка.

1) В ходьбе: на каждый шаг одновременно махи руками вперед, в стороны, вверх, вниз-назад.



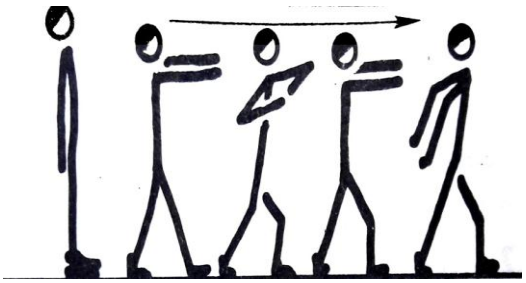
XIII. И.п. основная стойка.

1) В ходьбе: на каждый шаг одновременно махи руками в стороны, вверх, вперед, вниз-назад.



XIV. И.п. основная стойка.

1) В ходьбе: на каждый шаг одновременно движения руками вперед, перед грудью, вперед, вниз-назад.



XV. И.п. основная стойка.

1) В ходьбе: на каждый шаг одновременно махи руками вверх, в стороны, вперед, вниз-назад.

XVI. И.п. стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая на поясе.

1) В ходьбе: шаг левой – смена положений рук, шаг правой – смена положений рук.

XVII. И.п. стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая впереди.

1) В ходьбе: шаг левой – смена положений рук, шаг правой – смена положений рук.

XVIII. И.п. стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая в сторону.

1) В ходьбе: шаг левой – смена положений рук, шаг правой – смена положений рук.

XIX. И.п. стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу-сзади.

1) В ходьбе: шаг левой – смена положений рук, шаг правой – смена положений рук.

XX. И.п. стойка ноги врозь, руки вверху.

1) В ходьбе: круговые вращения правой рукой вперед, левой – назад.
2) Тоже, но левой вращения вперед, правой – назад.
3) Тоже, но в медленном беге.

4 Упражнения для развития ловкости с предметами

4.1 Упражнения для развития ловкости с малыми мячами

Ловкость целесообразно развивать упражнениями с различными предметами и с быстрой сменой ситуаций, в которых необходимо проявлять точность и быстроту движений, в этом случае полезны упражнения с малыми мячами, которые представлены ниже.

I. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу в левой.
1) Броски мяча вверх на различное расстояние, ловля правой рукой.
2) Тоже, но и.п. мяч в правой, броски правой, ловля левой.

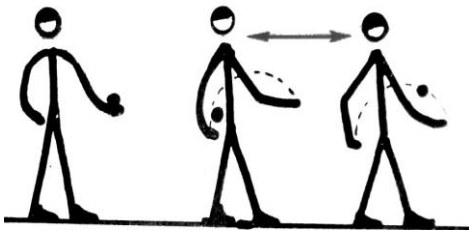
II. И.п. стоя на правой ноге, мяч внизу в левой.
1) Одновременно прыжок на левую ногу и бросок мяча вверх, ловля правой рукой, и наоборот.

III. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу в левой.

1) Броски мяча вверх на различное расстояние, ловля левой рукой.

2) Тоже, но и.п. мяч правой, броски и ловля правой.

IV. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях внизу-в стороны, мяч в левой.

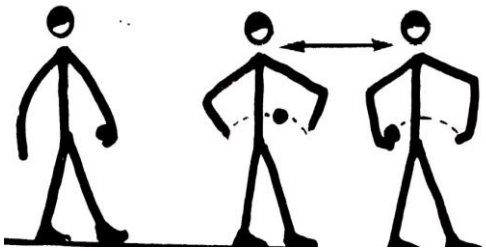


1) Броски мяча по восходящей траектории из руки в руку.

2) Тоже, но и.п. стоя на правой ноге.

3) Тоже, но и.п. стоя на левой ноге.

V. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях внизу-в стороны, мяч в левой.



1) Броски мяча в горизонтальной плоскости из руки в руку.

2) Тоже, но и.п. стоя на правой ноге.

3) Тоже, но и.п. стоя на левой.

VI. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях внизу-в стороны, мяч в левой.

1) Броски мяча по нисходящей траектории из руки в руку.

2) Тоже, но и.п. стоя на правой ноге.

3) Тоже, но и.п. стоя на левой ноге.

VII. И.п. стойка ноги врозь лицом к стене, мяч внизу в левой.

1) Броски мяча в вверх в стену (по диагонали), ловля двумя.

2) Тоже, но и.п. мяч в правой.

3) Тоже, но с поворотом на 360^{o}.

VIII. И.п. стойка ноги врозь лицом к стене, мяч внизу в левой.

1) Броски мяча в вверх в стену (по диагонали), ловля правой.

2) Тоже, но ловля левой.

3) Тоже, но и.п. мяч в правой, бросок правой, ловля левой.

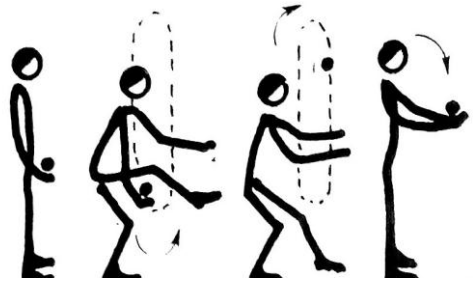
4) Тоже, но и.п. мяч в правой, бросок правой, ловля правой.

5) Тоже, но с поворотом на 360^{o}.

IX. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу в левой.

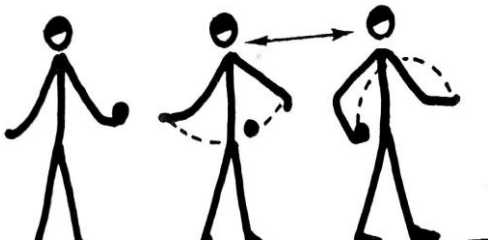
1) Поднять прямую левую ногу, бросок мяча под ней вверх, ловля правой.

2) Тоже, но и.п. мяч в правой, бросок под правой ногой, ловля левой.



X. И.п. стойка ноги врозь, мяч сзади в левой.

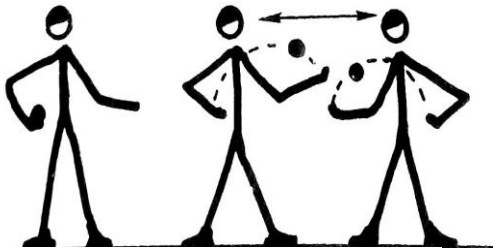
1) Броски мяча из руки в руку за спиной.

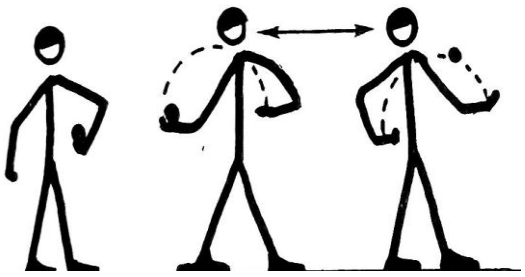


XI. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты, отведены назад, мяч сзади в левой.

1) Бросок мяча за спиной в правую руку, правой бросок впереди в левую.

2) Тоже, но мяч в правой, бросок за спиной в левую, левой бросок впереди в правую.





Упражнения, выполняемые в парах

I. И.п. стойка лицом к партнеру ноги врозь, мяч левой.

1) Передачи мяча партнеру снизу, ловля двумя.

2) Тоже, но правой, и.п. мяч в правой.

3) Тоже (правой/левой), но после передачи поворот на 360^{o}.

4) Тоже (правой/левой), но и.п. стоя на левой/правой ноге.

II. И.п. стойка лицом к партнеру ноги врозь, мяч возле плеча в левой.

1) Передачи мяча партнеру от плеча, ловля двумя.

2) Тоже правой, и.п. мяч в правой возле плеча.

3) Тоже (правой/левой), но после передачи поворот на 360^{o}.

4) Тоже (правой/левой), но и.п. стоя на левой/правой ноге.

5) Тоже (правой/левой), но и.п. сидя лицом к друг другу, ловля двумя.

III. И.п. стойка лицом к партнеру ноги врозь, мяч внизу в левой.

1) Передачи мяча партнеру снизу, ловля правой.

2) Тоже, но ловля левой.

3) Тоже, но и.п. мяч в правой, ловля левой.

4) Тоже, но и п. мяч в правой, ловля правой.

5) Тоже (правой/левой), но после передачи поворот на 360^{o}.

6) Тоже (правой/левой), но и.п. стоя на левой/правой ноге.

4.2 Упражнения для развития ловкости с набивными мячами

Набивной мяч – это спортивный снаряд, круглой формы, напоминает баскетбольный мяч, однако отличается от него весом (от 1 до 6 кг) и твердостью.

Набивной мяч является уникальный помощником для развития силы, силовых и скоростных способностей, ловкости, выносливости, а также гибкости.

I. И.п. стойка ноги врозь, мяч в левой руке.

1) Бросок мяча вверх-вправо левой рукой, повернуться, наклониться влево, ловля сбоку левой.

2) Тоже правой, но и.п. мяч в правой.

II. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутой правой руке.

1) Поднять правую ногу, бросок мяча под правой ногой вверх, ловля левой рукой, и наоборот.

III. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутой левой руке.

1) Выпад влево – бросок мяча вправо, ловля правой рукой на выпаде вправо, и наоборот.

IV. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Наклониться, бросить мяч под ноги вверх-вперед через голову, ловля двумя руками.

V. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Бросок мяча вверх, выполнить присед, ловля двумя руками.

VI. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Бросок мяча вверх, выполнить поворот на 360^{o}, ловля двумя руками.

VII. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Бросок мяча вверх, выполнить присед, коснуться одной рукой пола, встать с поворотом на 180^{o}, ловля двумя руками.

2) Бросок мяча вверх, выполнить присед, коснуться двумя руками пола, встать с поворотом на 180^{o}, ловля двумя руками.

XIII. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Бросок мяча вниз с ударом о пол, выполнить руками хлопок перед собой, ловля двумя руками.

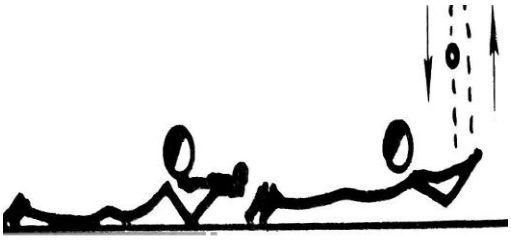
2) Бросок мяча вниз с ударом о пол, выполнить руками хлопок за спиной, хлопок перед собой, ловля двумя руками.

3) Бросок мяча вниз с ударом о пол, выполнить руками хлопок перед собой, хлопок за спиной, хлопок перед собой, ловля двумя руками.

IX. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

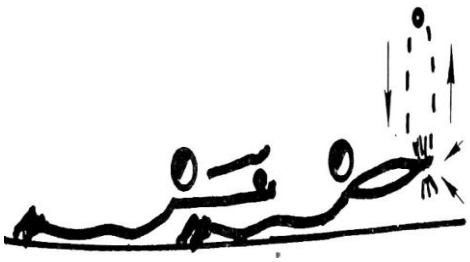
1) Бросок мяча вверх, поочередно коснуться руками плеча, пояса, выполнить присед, коснуться пола, встать с поворотом на 180^{o}, ловля двумя руками.

X. И.п. лежа на груди, мяч в руках впереди.



1) Бросок мяча вверх, ловля двумя руками.

XI. И.п. лежа на груди, мяч в руках впереди.



1) Бросок мяча вверх, выполнить хлопок руками перед собой, ловля двумя руками.

2) Бросок мяча вверх, выполнить

2-3 хлопка руками перед собой, ловля двумя руками.

XII. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Бросок мяча вверх, принять упор присев, выпрыгнуть вверх, ловля двумя руками **в прыжке.**

XIII**.** И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Бросок мяча вперед-вверх, пробежать под ним, повернуться на 180°, ловля двумя руками.

XIV. И.п. стойка ноги врозь, мяч впереди на ладони левой руки.

1) Удерживать мяч.

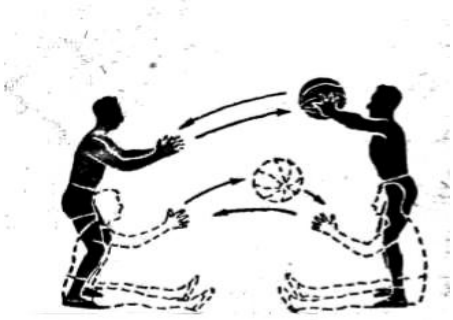
2) Тоже правой, и.п. мяч впереди на ладони правой руки.

XV**.** И.п. стойка, мяч зажат между стопами.

1) В прыжке ***бросок мяча ногами вверх, ловля двумя руками.***

2) Тоже, но бросок мяча за спиной***, с активным сгибанием ног в коленных суставах, ловля двумя руками.***

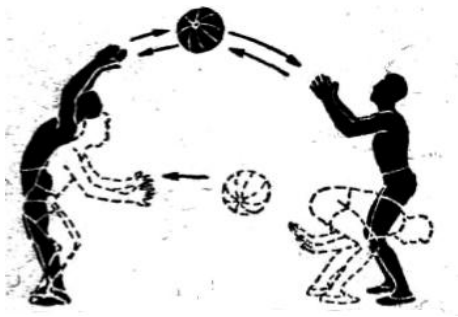
Упражнения, выполняемые в парах



I. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч в руках возле груди.

1) Передачи мяча от груди с изменением темпа, ритма и силы, ловля двумя руками перед грудью.

2) Тоже в и.п. сидя.



II. И.п. первый – стойка ноги врозь спиной к партнеру, мяч перед грудью, второй – стойка ноги врозь лицом к партнеру.

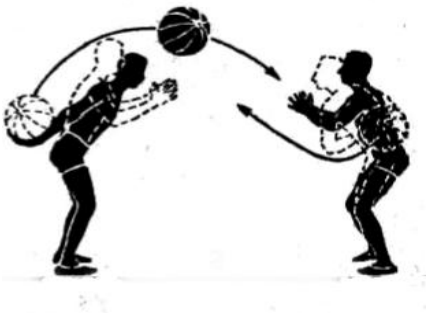
1) Передача мяча партнеру через голову, ловля двумя руками. Затем прыжком поворот на 180^{o} и снова передача.

2) И.п. то же. Наклониться, передать мяч между ногами, ловля двумя руками. Затем прыжком поворот на 180^{o} и снова передача. Выполнять с изменением темпа, ритма и силы броска.

III. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч за спиной.

1) Передачи мяча партнеру через голову, ловля двумя руками перед грудью. Выполнять с изменением темпа, ритма и силы броска.

2) Тоже, но в прыжке.



IV. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч в правой руке.

1) Передачи мяча от плеча, ловля двумя руками перед грудью, выполнить присед.

2) Тоже левой, и.п. мяч в левой.

V. И.п. первый – стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч перед грудью, второй – тоже.

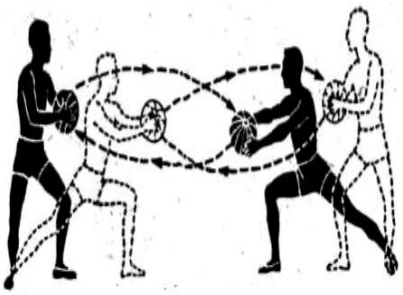
1) Встречные передачи мячей, ловля двумя (мячи передавать на разной высоте).

2) Тоже, но в и.п. сидя.

VI. И.п. первый – стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч перед грудью, второй – тоже.

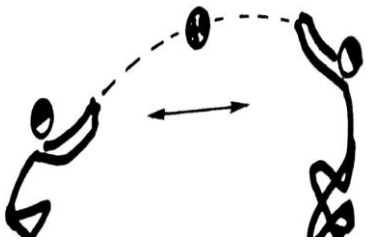
1) Встречные передачи мячей, выполнять с выпадом вперед, ловля двумя.

2) Встречные передачи мячей, выполнять с выпадом назад, ловля двумя (мячи передавать на разной высоте).



VII. И.п. присед лицом к партнеру, мяч перед грудью.

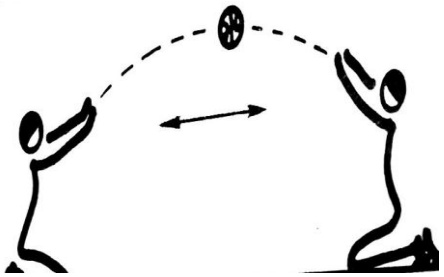
1) Передачи мяча от груди, ловля двумя.



VIII. И.п. присед лицом к партнеру, мяч за головой.

1) Передачи мяча из-за головы, ловля двумя.

IX. И.п. стоя на коленях лицом к партнеру, мяч возле груди.



1) Передачи мяча от груди, ловля двумя.

2) Тоже, но и.п. стоя на правом колене.

3) Тоже, но и.п. стоя на левом колене.

X. И.п. стоя на коленях лицом к партнеру, мяч за головой.

1) Передачи мяча из-за головы, ловля двумя.

2) Тоже, но и.п. стоя на правом колене.

3) Тоже, но и.п. стоя на левом колене.

XI. И.п. лежа на груди лицом к партнеру, мяч впереди.

1) Передачи мяча, ловля двумя.

2) Тоже, но после передачи выполнить хлопок перед собой.

XII. И.п. стойка ноги врозь спиной к партнеру, мяч внизу (расстояние 1 м).

1) Передача и прием мяча по кругу: сверху прогнувшись, снизу между ногами в наклоне.

XIII. И.п. стойка ноги врозь спиной к партнеру, мяч внизу (расстояние 1 м).

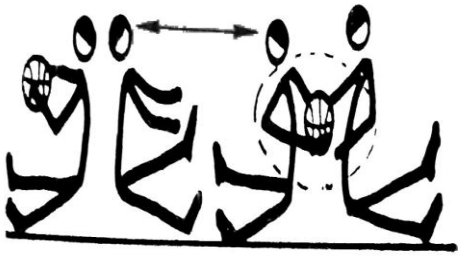
1) Передача и прием мяча по кругу: сверху прогнувшись, снизу между ногами в наклоне, с правой и левой стороны при повороте.

XIV. И.п. сидя спиной к партнеру, мяч перед грудью (расстояние 60-80 см).

1) Первый – поворот вправо, передача мяча, второй – поворот влево, прием мяча, и наоборот.

2) Первый – поворот вправо, передача мяча, второй – поворот вправо – прием мяча, и наоборот.

3) Тоже, но повороты влево



XV. И.п. сидя спиной к партнеру, мяч перед грудью (расстояние 1 м).

1) Передача и прием мяча сверху прогнувшись.

4.3 Упражнения для развития ловкости с гимнастическими палками

Гимнастическая палка – это спортивный снаряд, предназначен для занятий физическими упражнениями в любом возрасте и с любым уровнем подготовленности. Главная особенность здесь заключается в симметричной нагрузке на обе стороны тела занимающегося. Работа с гимнастической палкой имеет спортивную и оздоровительную направленность, способствует развитию физических качеств, преимущественно ловкости и гибкости.

I. И.п. широкая стойка ноги врозь, палка вверху, хват широкий.

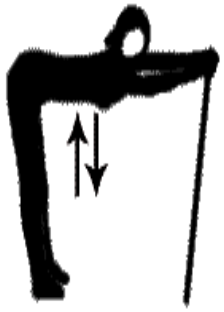
1) Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.

II. И.п. стоя в полунаклоне, опираясь на палку прямыми руками.

1) Пружинистые наклоны вниз.

2) Тоже, но отвести назад прямую правую ногу.

3) Тоже, но отвести назад прямую левую ногу.



III. И.п. стойка ноги врозь, палка впереди в левой, хват за середину палки.

1) Вращение гимнастической палки влево и вправо.

2) Тоже, но правой, и.п. палка в правой.

IV. И.п. стойка ноги врозь, палка в сторону в левой.

1) Вращение гимнастической палки вперед и назад.

2) Тоже, но правой, и.п. палка в правой.

V. И.п. стойка ноги врозь, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол (придерживать палку рукой).

1) Мах прямой правой ногой через палку вправо, мах влево через палку, вернуться в и.п.

2) Тоже, но левой.

VI. И.п. стойка ноги врозь, палка вертикально слева, концом упирается в пол (придерживать палку рукой).

1) Мах прямой левой ногой через палку назад, мах вперед, вернуться в и.п.

2) Тоже, но правой, и.п. палка справа.

VII. И.п. стойка ноги врозь, палка внизу хватом за конец.

1) Прыжки, поднимая правую и левую ногу через палку попеременно, рисуя ею круги в левую сторону.

2) Тоже, но в правую сторону.

4.4 Упражнения для развития ловкости со скакалками

Скакалка – это спортивный снаряд, состоящий из кожаного, резинового либо синтетического шнура длиной 1,5-4м, и ручек по краям (чаще они бывают деревянные либо пластиковые).

Важно подобрать правильную длину скакалки, чтобы не нарушить правильность выполнения упражнений и эффективность тренировочного процесса. Длина скакалки подбирается в зависимости от роста занимающегося, существует примерные границы, а именно:

а) при росте человека до 150 см следует использовать для занятий скакалку около 1,80 м.

б) при росте от 150 до 170см – 2,5 м.

в) если рост занимающегося от 170 до 180см следует использовать для занятий скакалку длиной около 2,8м

г) при росте свыше 180см – 3 метра и более.

I. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны, скакалка сложена вдвое в правой.

1) Круговые вращения скакалкой.

2) Тоже, но левой, и.п. скакалка в левой.

3) Тоже правой и левой, но стоя на правой ноге.

4) Тоже правой и левой, но стоя на левой ноге.

II. И.п. стойка ноги врозь, руки в вперед-в стороны, скакалка в правой сложена вдвое.

1) Мах скакалкой вправо, махом влево передать в левую руку.

2) Мах скакалкой влево, мах вправо, махом влево передать скакалку в левую руку.

3) Тоже, но левой рукой.

IV. И.п. стойка ноги вместе, руки в стороны, скакалка сложена вдвое в правой.

1) Прыжки выпрямившись на месте с круговыми вращениями скакалки.

2) Тоже, но и.п. скакалка в левой.

3) Прыжки выпрямившись на месте со взмахом скакалки вперёд и назад правой рукой.

4) Тоже, но и.п. скакалка в левой.

V. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

1) Поочередные прыжки через скакалку вперед (вращение скакалки вперёд).

2) Прыжки через скакалку на двух ногах выпрямившись вперед с промежуточным прыжком (вращение скакалки вперёд).

3) Прыжки через скакалку на двух ногах выпрямившись вперед (вращение скакалки вперёд).

VI. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-сзади хватом за концы.

1) Поочередные прыжки через скакалку назад (вращение скакалки назад).

2) Прыжки через скакалку на двух ногах выпрямившись назад с промежуточным прыжком (вращение скакалки назад).

3) Прыжки через скакалку на двух ногах выпрямившись назад (вращение скакалки назад).

VII. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

1) Поочередные прыжки через скакалку вперед с высоким подниманием колен (вращение скакалки вперёд).

VIII. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-сзади хватом за концы.

1) Поочередные прыжки через скакалку назад с высоким подниманием колен (вращение скакалки назад).

IX. И.п. стоя на правой ноге, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

1) Прыжки через скакалку вперед на правой ноге (вращение скакалки вперёд).

2) Тоже, но прыжки на левой, и.п. стоя на левой ноге.

X. И.п. стоя на правой ноге, скакалка внизу-сзади хватом за концы.

1) Прыжки через скакалку назад на правой ноге (вращение скакалки назад).

2) Тоже, но прыжки на левой, и.п. стоя на левой ноге.

XI. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-сзади хватом за концы под стопой левой ноги.

1) Наклоняясь вперед, отвести руки в стороны и поднять прямую левую ногу назад. Удержать равновесие.

2) Тоже, но поднять правую ногу, и.п. скакалка под правой ногой.

5 Эстафеты для развития ловкости

Для развития двигательных качеств особое место занимают эстафеты, которые совершенствуют точность, четкость, согласованность и ритмичность движений, ко всему прочему, они укрепляют здоровье и формируют

двигательные навыки. В данном разделе приведены эстафеты, которые наиболее эффективно способствуют развитию такого физического качества, как ловкость.

Эстафета (игровая эстафета) – это одна из разновидностей командного занятия с правилами, иногда сюжетной линией, характеризующиеся совместной деятельностью игроков команды, направленной на достижение одной цели. От действия каждого игрока зависит успех всей команды.

При проведении эстафет игрокам не требуется дополнительная подготовка, а их содержание преподаватель может и должен варьировать (упрощать и усложнять) в зависимости от возраста и пола играющих.

Эстафеты всегда вызывают неподдельный интерес не только у участников, но и у зрителей. Их рекомендуется проводить в конце каждого занятия в качестве одной из форм соревновательного метода, для переключения студентов от тяжелой учебной деятельности.

I. «Родео».

Инвентарь: фитбольные мячи с ручками, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят в колонне по одному.

По сигналу первый участник садится на фитбольный мяч и прыгает до поворотного флажка и назад. Мяч передает следующему участнику за стартовой линией.

Побеждает команда, участники которой выполнят задание первыми.

II. «Прокати мяч».

Инвентарь: набивные мячи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первый толкает набивной мяч по полу. Обогнув поворотный знак, игрок возвращается так же к своей команде и передает мяч следующему.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

III. «Сбор урожая».

Инвентарь: набивные мячи, обручи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первый участник бежит с набивным мячом, кладет мяч в обруч (обруч лежит на середине дистанции), обогнув поворотный знак, возвращается к команде, второй забирает мяч, обходит поворот и возвращается к команде.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

IV. «Перемена мест».

Инвентарь: гимнастические палки, свисток.

Игроки двух команд стоят друг напротив друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол на обозначенной линии.

По сигналу игроки каждой пары меняются местами. При этом игрок должен подхватить палку соперника так, чтобы она не упала. Если палка падает, то его команда получает штрафное очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

V. «Передал – садись!».

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток.

Участники команды стоят в колонне по одному, напротив каждой, на расстоянии 5-6 м, стоит капитан.

По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, он вновь бросает ему, игрок встает, ловит и передает мяч капитану, затем капитан передает мяч следующему.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

VI. «Прохождение болота».

Инвентарь: обручи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Команды делятся на группы по 3 человека.

По сигналу один из участников первой группы бросает обруч пол, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они также бросают на пол на расстояние, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так добираются до поворотного знака и назад. За линией старта обручи передаются следующей тройке. Запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно «утонуть».

Побеждает команда, которая справится с заданием первой.

VII. «Снайперы».

Инвентарь: обручи, мешочки с песком.

Участники команд стоят за стартовой линией в колонне по одному, на расстоянии 3 м от первых лежит обруч.

Игроки по очереди бросают мешочки с песком в обруч. Команде меткого участника засчитывается 1 балл.

Побеждает команда, которая набрала больше баллов за 1 круг.

VIII. «Стремительный мяч».

Инвентарь: баскетбольные мячи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Встречная эстафета: команды делятся на 2 лагеря. Участники первого и второго лагеря одной команды стоят напротив друг друга за стартовыми линиями в колоннах по одному.

По сигналу капитан начинает вести мяч, обходя флажки змейкой, и передает мяч первому номеру во встречной колонне, тот делает также.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

IX. «Извилистая дорожка».

Инвентарь: обручи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команд стоят за стартовой линией в колонне по одному, на середине дистанции на одной линии находятся (стоят) 3-4 обруча.

По сигналу первый участник бежит к поворотному знаку, пролезая внутри обручей, проходит поворот, назад возвращается также и передает эстафету следующему игроку.

Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

X. «Тоннель».

Инвентарь: обручи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному. Напротив каждой команды на одной линии лежат 3 обруча.

По сигналу первый игрок бежит до первого обруча, берет обруч, поднимает над головой, одевает на себя, приседает, кладет его на пол и бежит ко второму и третьему обручу, выполняя с ними тоже. Затем проходит поворотный знак и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему участнику.

Побеждает та команда, которая справилась с заданием первой.

XI. «Воздушный мост».

Инвентарь: волейбольные (набивные) мячи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первый, затем остальные участники передают мяч над головой назад, последний бежит вперед с мячом, становится первым и выполняет также. Когда капитан оказывается последним, он бежит с мячом, обегает поворотный знак, прибегает к команде, становится первым спиной к команде и прокатывает мяч между ног участников. Последний, получив мяч, выполняет также. Когда опять капитан становится последним, он бежит с мячом, вновь обегает поворотный знак и возвращается к команде.

Побеждает та команда, которая справилась с заданием первой.

XII. «Бег пингвинов».

Инвентарь: волейбольные (набивные) мячи, поворотные знаки (флажки).

По сигналу первый игрок прыжками передвигается по дистанции, зажав мяч коленями, обходит поворотный знак, возвращаются обратно и передают эстафету следующему.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

XIII. «Запятнай последнего».

Инвентарь: свисток, секундомер.

Перед эстафетой определяется игровая территория, за пределы которой выходить нельзя. Игроки каждой команды стоят в сомкнутой колонне: руки на поясе у впереди стоящего участника.

По сигналу игроки команд пытаются коснуться последнего участника команды соперников. Разрыв колонны наказывается штрафным баллом. Когда касание фиксируется, команда получает 1 балл, после чего происходит замена последних, и эстафета продолжается.

Команда победитель определяется по сумме баллов по истечению заданного перед началом игры времени.

XIV. «Метко в цель».

Инвентарь: кегли, малые мячи, свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в шеренге по одному. На расстоянии 20 м от старта на одной линии стоят кегли (10-15 шт).

По сигналу игроки первой команды одновременно толкают малые мячи в кегли, затем тоже выполняют и участники второй команды.

Побеждает команда, которая сбила «залпом» больше кеглель.

XV. «Эстафета с обручами».

Инвентарь: обручи, свисток, поворотные знаки (флажки).

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первые двигаются к повороту, прыгая через обруч, огибают поворот и возвращаются.

Выигрывает та команда, игроки которой первыми пройдут дистанцию.

XVI. Петушиный бой».

Инвентарь: свисток.

Первые игроки стоят на одной ноге правым (левым) боком друг к другу, руки за спиной.

По сигналу, участники стараются вывести противника из равновесия: прыгая толкают соперника плечами, чтобы тот коснулся земли другой ногой.

Команде победителя начисляется 1 балл. Затем также выполняют следующие участники.

Побеждает та команда, которая наберет больше баллов.

XVII. «Бег пауков».

Инвентарь: поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первые принимают положение упор лежа сзади лицом вперед. В этом положении начинают двигаться к повороту, огибают поворот, возвращаются и передают эстафету следующему.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

6 Примерные комплексы круговой тренировки для развития двигательно-координационных способностей

Комплекс №1

Время выполнения упражнений на станции 1мин, интервал отдыха 2мин. Комплекс круговой тренировки №1 выполнить 2 круга с интервалом 3мин.

Станция I. И.п. лежа на груди, набивной мяч в руках впереди.

Бросок мяча вверх, ловля двумя руками. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция II. И.п. сидя спиной к партнеру, набивной мяч перед грудью (расстояние 1 м).

Передача и прием мяча сверху прогнувшись. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция III. И.п. присед лицом к партнеру, набивной мяч перед грудью.

Передачи мяча от груди, ловля двумя. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{1}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях внизу-в стороны, малый мяч в левой.

Броски мяча по нисходящей траектории из руки в руку. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция V. И.п. стойка ноги врозь, палка внизу хватом за конец.

Прыжки, поднимая правую и левую ногу через палку попеременно, рисуя ею круги в левую сторону.

Максимального количества повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Станция VI. И.п. стойка ноги врозь, малый мяч в согнутой правой руке.

Поднять правую ногу, бросок мяча под правой ногой вверх, ловля левой рукой, и наоборот. Максимального количества повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Комплекс №2

Время выполнения упражнений на станции 40с, интервал отдыха 2,5мин. Комплекс круговой тренировки №2 выполнить 3 круга с интервалом 3мин.

Станция I. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-сзади хватом за концы.

Поочередные прыжки через скакалку назад с высоким подниманием колен (вращение скакалки назад). Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Станция II. И.п. первый – стойка ноги врозь лицом к партнеру, набивной мяч перед грудью, второй – тоже.

Встречные передачи мячей, ловля двумя (мячи передавать на разной высоте). Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция III. И.п. широкая стойка ноги врозь, палка вверху, хват широкий.

Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

Поочередные прыжки через скакалку вперед с высоким подниманием колен (вращение скакалки вперёд). Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция V. И.п. стойка ноги врозь, набивной мяч в левой руке.

Бросок мяча вверх-вправо левой рукой, повернуться, наклониться влево, ловля сбоку левой, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция VI. И.п. стойка ноги врозь, руки в вперед-в стороны, скакалка в правой сложена вдвое.

Мах скакалкой влево, мах вправо, махом влево передать скакалку в левую руку, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{1}$.

Комплекс №3

Время выполнения упражнений на станции 50с, интервал отдыха 1,5мин. Комплекс круговой тренировки №3 выполнить 2 круга с интервалом 2,5мин.

Станция I. И.п. стойка ноги врозь, набивной мяч внизу.

Бросок мяча вверх, выполнить присед, ловля двумя руками. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция II. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

Поочередные прыжки через скакалку вперед (вращение скакалки вперед). Максимального количества повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция III. И.п. стоя на правом колене лицом к партнеру, набивной мяч возле груди.

Передачи мяча от груди, ловля двумя. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги врозь, набивной мяч внизу.

Бросок мяча вверх, поочередно коснуться руками плеча, пояса, выполнить присед, коснуться пола, встать с поворотом на 180^{o}, ловля двумя руками. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{3}$.

Станция V. И.п. стойка ноги врозь спиной к партнеру, набивной мяч внизу (расстояние 1 м).

Передача и прием мяча по кругу: сверху прогнувшись, снизу между ногами в наклоне. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция VI. И.п. стоя на левом колене лицом к партнеру, набивной мяч возле груди.

Передачи мяча от груди, ловля двумя. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Комплекс №4

Время выполнения упражнений на станции 50с, интервал отдыха 2мин. Комплекс круговой тренировки №4 выполнить 3 круга с интервалом 3,5мин.

Станция I. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях внизу-в стороны, малый мяч в левой.

Броски мяча в горизонтальной плоскости из руки в руку. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция II. И.п. стойка ноги врозь лицом к стене, малый мяч внизу в левой.

Броски мяча в вверх в стену (по диагонали), ловля двумя. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция III. И.п. стойка ноги врозь лицом к партнеру, набивной мяч за спиной.

Передачи мяча партнеру через голову, ловля двумя руками перед грудью. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги врозь лицом к стене, малый мяч внизу в правой.

Броски мяча в вверх в стену (по диагонали), ловля двумя. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция V. И.п. лежа на груди лицом к партнеру, набивной мяч впереди.

Передачи мяча, ловля двумя (после передачи выполнить хлопок перед собой). Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{МП}{2}$.

Станция VI. И.п. стойка ноги вместе, скакалка внизу-сзади хватом за концы.

Прыжки через скакалку на двух ногах выпрямившись назад (вращение скакалки назад). Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{МП}{2}$.

Комплекс №5

Время выполнения упражнений на станции 1мин, интервал отдыха 2мин. Комплекс круговой тренировки №5 выполнить 2 круга с интервалом 3мин.

Станция I. И.п. стоя на правой ноге, малый мяч внизу в левой.

Одновременно прыжок на левую ногу и бросок мяча вверх, ловля правой рукой, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{МП}{3}$.

Станция II. И.п. первый – стойка ноги врозь лицом к партнеру, набивной мяч перед грудью, второй – тоже.

Встречные передачи мячей, выполнять с выпадом вперед, ловля двумя. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{МП}{2}$.

Станция III. И.п. стоя на правой ноге, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

Прыжки через скакалку вперед на правой ноге (вращение скакалки вперёд). Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{МП}{3}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги врозь лицом к стене, малый мяч внизу в левой.

Броски мяча в вверх в стену (по диагонали), ловля правой. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{ЗМП}}{4}$.

Станция V. И.п. стоя на левой ноге, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

Прыжки через скакалку вперед на левой ноге (вращение скакалки вперёд). Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{\text{З}}$.

Станция VI. И.п. стойка ноги врозь лицом к стене, малый мяч внизу в правой.

Броски мяча в вверх в стену (по диагонали), ловля левой. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{ЗМП}}{4}$.

Комплекс №6

Время выполнения упражнений на станции 1мин, интервал отдыха 2,5мин. Комплекс круговой тренировки №6 выполнить 2 круга с интервалом 3,5мин.

Станция I. И.п. первый – стойка ноги врозь лицом к партнеру, набивной мяч перед грудью, второй – тоже.

Встречные передачи мячей, выполнять с выпадом назад, ловля двумя (мячи передавать на разной высоте). Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{\text{З}}$.

Станция II. И.п. стойка ноги врозь, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол (придерживать палку рукой).

Мах прямой правой ногой через палку вправо, мах влево через палку, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{ЗМП}}{4}$.

Станция III. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.

Бросок мяча вверх, выполнить поворот на 360^{o}, ловля двумя руками. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Станция IV. И.п. стойка ноги врозь спиной к партнеру, набивной мяч внизу (расстояние 1 м).

Передача и прием мяча по кругу: сверху прогнувшись, снизу между ногами в наклоне, с правой и левой стороны при повороте. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция V. И.п. стойка ноги врозь, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол (придерживать палку рукой).

Мах прямой левой ногой через палку влево, мах вправо через палку, вернуться в и.п. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{3МП}}{4}$.

Станция VI. И.п. первый – стойка ноги врозь спиной к партнеру, мяч перед грудью, второй – стойка ноги врозь лицом к партнеру.

Передача мяча партнеру через голову, ловля двумя руками. Затем прыжком поворот на 180^{o} и снова передача. Максимальное количество повторений упражнения: $\frac{\text{МП}}{2}$.

Приложение 7.4 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Правила занятия упражнениями для глазных мышц

При выполнении необходимо соблюдать следующие правила:

1. Начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая количество повторений и усложняя их;
2. Выполнять упражнения медленно, без напряжения;
3. Делать упражнения понемногу, но часто;
4. После каждого упражнения моргать;
5. Выполнять упражнения без очков;
6. При сильной близорукости каждое упражнение не более 3-4 раз, постепенно увеличивая количество повторений;
7. Особую осторожность должны соблюдать те, у кого было отслоение сетчатки.

От чрезмерного напряжения косой мышцы может произойти разрыв сетчатки, вследствие чего происходит кровоизлияние, что приведет к частичной потере зрения или к слепоте. Необходимо выполнять упражнения постепенно и регулярно.

После упражнения при слишком большой нагрузке могут появиться такие ощущения, как головная боль, ломота в глазах, ощущение песка в глазах, слезотечение, мелькание точек и кругов перед глазами, скрип в глазнице, цветные пятна перед глазами. При малейшем дискомфорте во время любого упражнения по коррекции зрения необходимо сразу же остановиться, отдохнуть и продолжать дальше, но с меньшей нагрузкой и количеством повторений. При соблюдении этих правил занятия принесут только пользу.

Противопоказания

Тренировка для глаз - это самый безопасный и доступный способ, который помогает расслабить мышцы и повысить остроту зрения. У гимнастики существуют противопоказания, которые нужно учитывать перед началом упражнений. К числу ограничений относятся:

1) Отслойка сетчатки - приток крови к глазам во время упражнений может ухудшить состояние и спровоцировать разрыв сетчатки;

2) Воспаления и инфекционные заболевания глаз - во время проведения гимнастики могут повысится болевые ощущения;

3) Восстановительный период после операции - во время реабилитации нельзя тереть глаза. Нагрузки замедляют процесс заживления.

Виды гимнастических упражнений для глаз

Для профилактики и улучшения зрения нужно регулярно делать упражнения для глаз. Правильно подобранный гимнастический комплекс

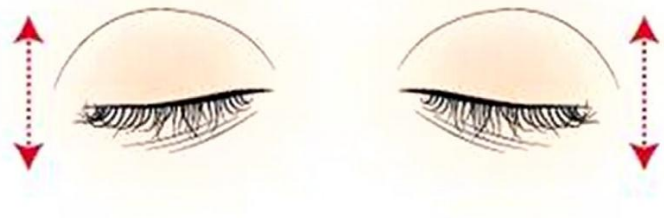
поможет стабилизировать состояние оптической системы и предотвратить падение остроты зрения.

Независимо от выбранной методики, гимнастику для глаз нужно проводить ежедневно. Для усиления эффекта упражнения нужно выполнять в одно и то же время. Тренировку лучше проводить в тихом месте, где не будут отвлекать посторонние шумы.

Важно помнить, что после каждого упражнения нужно закрыть глаза на несколько секунд и дать им отдохнуть

Шторки: Поочередное мигание

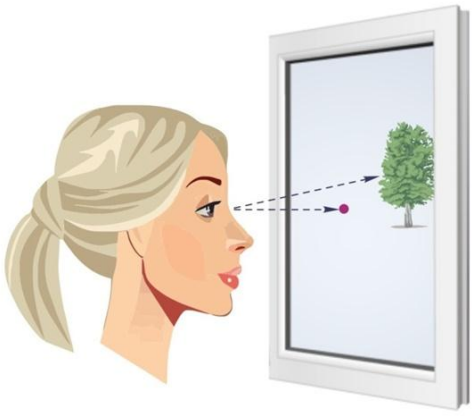
В течение двух минут быстро и часто, но не сдавливая веки, нужно поморгать. Это действие способствует ускорению кровообращения в тканях.



Частое моргание глазами

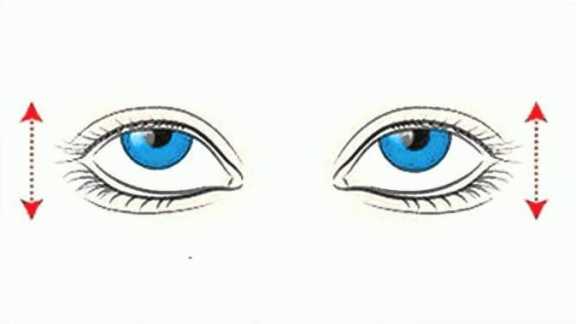
Смотрим в окно

Перед началом упражнения нужно сделать метку на стекле. Для этого можно использовать пластилин или обычный маркер. Суть тренировки заключается в поочередном фокусировании взгляда на сделанной точке и любом удаленном предмете за окном. Этот метод быстро снимает усталость с глаз и тренирует мышцы.



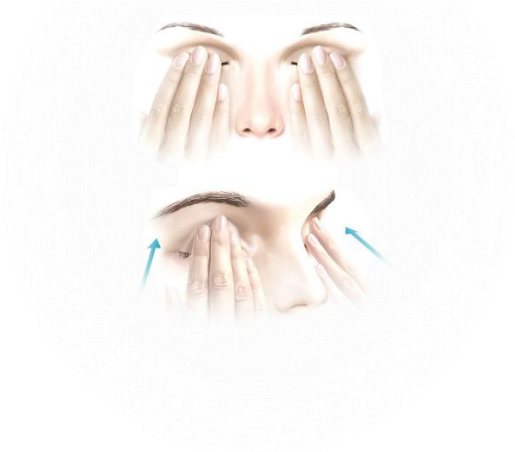
Большие глаза: «Глаза совы»

Пациент садится на стул и держит спину прямо. Суть занятия состоит в крепком зажмуривание глаз на пять секунд и широком распахивании век. Упражнение повторяется до десяти раз. Этот метод укрепляет и расслабляет мышцы глазного яблока, повышает обмен веществ и циркуляцию крови в тканях.



Массаж

Упражнение также выполняется сидя на стуле, пациент аккуратно тремя пальцами рук нажимает на веки обоих глаз. Касание длится одну секунду. Частота повторений - до пяти раз. Этот вид гимнастики ускоряет циркуляцию жидкостей в тканях зрительного аппарата и помогает бороться с отечностью.

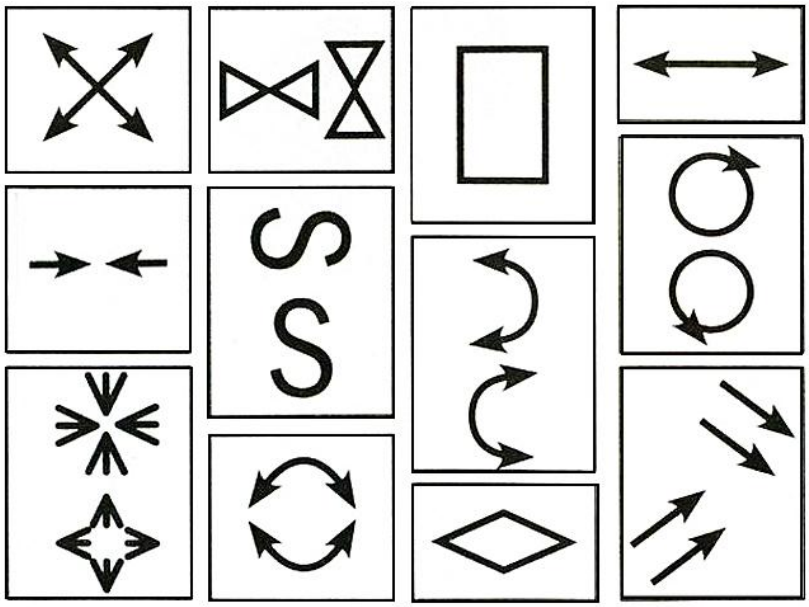


Рисуем картинку

Упражнение помогает быстро снять напряжение с глаз. При первых признаках переутомления нужно сомкнуть веки и представить приятный объект. Это может быть воспоминание о веселом вечере в компании друзей, первый смех ребенка, любимое лакомство. Независимо от вида воображаемой картинки, она должна вызывать положительные эмоции.

Чтобы усилить эффект и лучше сосредоточиться, нужно теплыми ладонями прикрыть глаза. При этом пальцы рук нужно скрестить на середине лба, а ладошки сложить полумесяцем.

«Стреляем глазами»



Нужно смотреть на иллюстрацию и повторять следующие действия:

• Смотреть вверх-вниз, отводя взгляд на максимальное расстояние между крайними точками;

• Зрительно проводится окружность, следуя глазами по стрелкам, по часовой стрелке и в обратном направлении;

• Глазами нужно чертить диагональные линии;

• Глазами нарисовать квадрат;

• Медленно провести глазами по выгнутой и вогнутой дугообразной линии;

• Начертить взглядом ромб;

• Нарисовать взглядом бантики, расположенные вертикально и горизонтально;

• Зрительно начертить букву «s» в разных положениях (вертикально, горизонтально);

• Взглядом начертить вертикальные дуги. Глаза двигаются сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону;

• Зрительно провести диагональные линии из одного угла квадрата в другой;

• Сфокусировать взгляд на переносице, максимально соединив зрачки в центральной точке;

• Быстро и часто моргать, имитируя взмахи крыльев бабочки.

Жмурки

Упражнение нужно выполнять сидя на стуле. Чтобы расслабить глазные мышцы и снизить напряжение с глаз, нужно сильно зажмуриться на пять секунд, а затем открыть глаза на такой же период времени. Повторять метод нужно от пяти до семи раз.

Пальминг

Этот вид гимнастики для глаз оказывает физическое и психологическое влияние на человека. Его суть заключается в следующих шагах:

• Пациент садится на удобный стул и упирает локти в стол;

• В течение пары минут нужно потереть ладони, чтобы они согрелись;

• Сложить ладони полумесяцем и плотно закрыть глаза. Важно следить, чтобы они не сдавливали орган зрения, но хорошо перекрывали свет;

• В течение нескольких секунд нужно всмотреться в темноту и попытаться разглядеть какую-либо картинку. Как правило, перед глазами пациента появляются цветные точки;

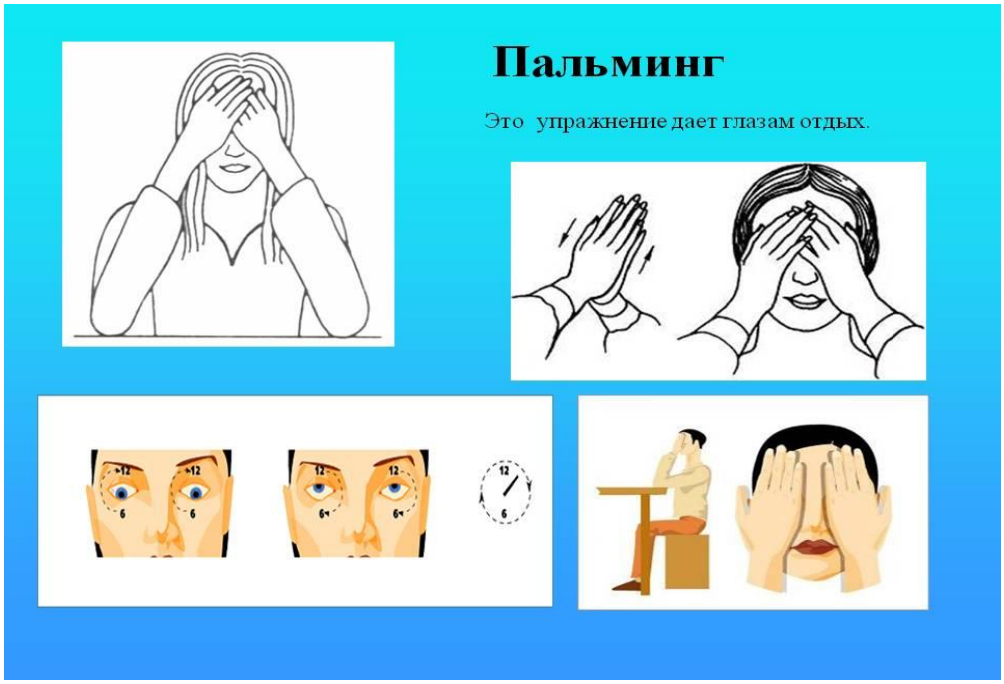
• Плотно прикрыть веки, расслабиться и представить перед глазами черное полотно;

• Оставаться в таком положении от 3 до 20 минут;

• Во время гимнастики пациент должен внушать себе, что у него отличное зрение и полностью расслабиться;

• Для окончания упражнения нужно несколько раз моргнуть, отвести ладони от лица и повертеть головой в разные стороны.

Большинство офтальмологов не признают эффективности пальминга. Но стоит отметить, что во время его проведения зрительный аппарат полностью расслабляется и пациент ощущает снижение дискомфорта в глазах.



Соляризация

Этот вид восстановления зрения в домашних условиях вызывает много споров среди окулистов. Его суть заключается в Фокусировании взгляда на световом луче. Вначале глаза прикрыты ладонями, затем веками, на последней стадии человек смотрит на свет без защиты. В качестве источника освещения используется солнце, обычная лампочка или свеча. Последовательность выполнения упражнения:

— Встать напротив света с закрытыми глазами;

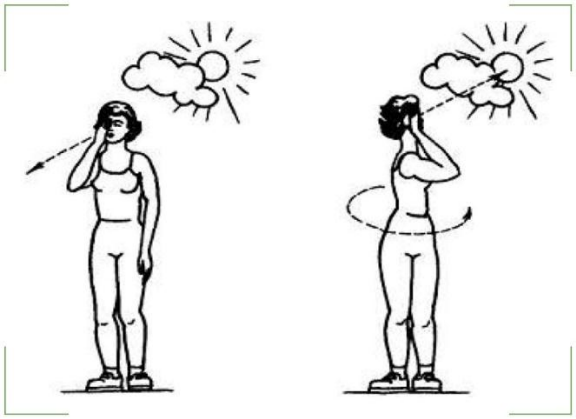
— Повернуть голову максимально вправо и принять исходное положение;

— Повторить это же действие с левой стороной;

— Скаждым разом нужно увеличивать время, когда световой луч попадает на веки;

— После того, как глаза привыкают к яркому свету, нужно понемногу раскрывать веки.

Офтальмологи предупреждают, что прямые солнечные лучи могут вызвать ожог сетчатки, помутнение хрусталика. Перед тем, как самостоятельно проводить соляризацию, лучше проконсультироваться с врачом.



Приложение 7.5 Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки (по Т. А. Фонаревой)

Комплекс № 1

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1 - 2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в исходное положение.
5. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в исходное положение.
6. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в исходное положение.
7. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.
8. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
9. Принять правильную осанку, книга на голове. Присесть и встать в исходное положение.
10. Ходьба с книгой на голове, перешагивая через препятствия (гимнастическую скамейку), Остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.
11. Ходьба с книгой на голове с одновременным выполнением различных движений – в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т.п.
12. Игры с сохранением правильной осанки.

Комплекс № 4

1. « Самовытяжение ». И. п. - лежа на спине, руки вверху. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя; и. п., отдохнуть. Выполнить 5-6 раз.
2. И. п. - лежа на спине, руки вверху. Поднять правую ногу и левую руку, коснуться рукой ноги; и. п.; повторить с другой ноги и руки. Выполнить 8 раз.
3. И п. - лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднять плечевой пояс, отрывая лопатки от пола; и. п., сделать вдох. Выполнить 20 раз.

4. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверху ладонь на ладонь. Выполнить сед, руки вперед, не размыкая их (спина прямая); и.п., сделать вдох. Выполнить 20 раз.

5. И. п. - лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их, но пола не касаться. Выполнить 20 раз.

6. И.п. - лежа на спине. Выполнить дыхательные упражнения.

7. И.п. - упор лежа, колени на полу, ноги вместе - «полуотжимания». Выполнить 20 раз (2 раза по 10).

8. И.п. - лежа на животе, руки вверху ладонь на ладонь. «Лодочка»; удерживать 30 с положение «лодочка». Повторить 5 раз с перерывами на отдых.

9. Выполнить дыхательные упражнения, лежа на спине.

10. «Самовытяжение» (см. упр. № 1).

Приложение 7.6 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ВОРКАУТ

<u>«НИЗКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА»</u>

Упражнение 1
И.П. – упор лежа средним хватом на низкой перекладине
Выполнение: сгибание-разгибание рук в упоре, локти вдоль туловища

Упражнение 2
И.П. – упор лежа широким хватом на низкой перекладине
Выполнение: сгибание-разгибание рук в упоре, локти в стороны, корпус держать прямо

Упражнение 3
И.П. – упор лежа узким хватом на низкой перекладине
Выполнение: сгибание-разгибание рук в упоре, локти вдоль туловища

<u>«СРЕДНЯЯ ПЕРЕКЛАДИНА»</u>

Упражнение 4
И.П. – вис на перекладине с упором на пятки
Выполнение: подтягивания в висе, локти вдоль туловища, корпус держать прямо

Упражнение 5
И.П. – вис на перекладине с упором на пятки
Выполнение: подтягивания в висе узким хватом, руки вдоль туловища

Упражнение 6
И.П. – вис на перекладине с упором на пятки
Выполнение: подтягивания в висе обратным хватом, корпус держать прямо, подбородок над перекладиной

Упражнение 7
И.П. – вис на перекладине с упором на пятки
Выполнение: подтягивания в висе широким хватом, локти в стороны

<u>«ВЫСОКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА» ИЛИ «РУКОХОД»</u>

Упражнение 8
И.П. – вис на перекладине хватом сверху
Выполнение: вис на двух руках, удержать положение 20-40 сек.

Упражнение 9
И.П. – то же
Выполнение: перехват в висе попеременно двумя руками 30-50 сек

Упражнение 10
И.П. – то же
Выполнение: вис на одной руке попеременно 3-5 сек

Упражнение 11
И.П. – то же
Выполнение: подтягивания в висе с помощью партнера, подбородок над перекладиной

Упражнение 12
И.П. – вис на перекладине обратным хватом
Выполнение: вис на согнутых руках, подбородок над перекладиной

Упражнение 13
И.П. – вис на перекладине хватом сверху
Выполнение: подтягивания в висе, рывком или силой

Упражнение 14
И.П. – вис на перекладине широким хватом
Выполнение: подтягивания в висе широким хватом, рывком или силой

Упражнение 15
И.П. – вис на перекладине обратным хватом
Выполнение: подтягивания в висе обратным хватом, рывком или силой

Упражнение 16
И.П. – вис на перекладине средним хватом
Выполнение: подтягивания в висе разноименным хватом, подбородок над перекладиной

«ВЫСОКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА» или «НАКЛОННАЯ СКАМЬЯ»

Упражнение 17
И.П. – вис на перекладине хватом сверху
Выполнение: подъем согнутых ног до угла 90º, ноги в и. п. опускать медленно без маховых движений

Упражнение 18
И.П. – то же

Выполнение: подъем согнутых ног с разворотом туловища в правую и левую сторону, ноги в и. п. опускать медленно

Упражнение 19

И.П. – то же

Выполнение: подъем прямых ног до угла 90º, ноги в коленях не сгибать

Упражнение 20

И.П. – то же

Выполнение: подъем согнутых ног, до касания груди

Упражнение 21

И.П. – то же

Выполнение: подъем прямых ног до касания перекладины, махом или силой.

«НАКЛОННАЯ СКАМЬЯ»

Упражнение 22

И.П. – лежа на спине головой вниз, ноги закреплены вверху, руки скрестно перед грудью

Выполнение: подъем туловища, коснуться локтями колен

Упражнение 23

И.П. – лежа на спине головой вниз, ноги закреплены вверху, руки за голову

Выполнение: подъем туловища с разворотом корпуса в правую и левую сторону попеременно, следить за правильным дыханием

Упражнение 24

И.П. – лежа на животе головой вниз, ноги закреплены вверху, руки скрестно перед грудью

Выполнение: прогнуться назад и медленно вернуться в и. п.

Упражнение 25

И.П. – лежа на животе головой вниз, ноги закреплены вверху, руки за голову

Выполнение: прогнуться назад и медленно вернуться в и. п.

Упражнение 26

И.П. – лежа на животе головой вниз, ноги закреплены вверху, руки в стороны

Выполнение: прогнуться назад-вправо и назад-влево попеременно, коснуться рукой ноги

«ПРЯМАЯ СКАМЬЯ»

Упражнение 27
И.П. – упор лежа, руки на скамье
Выполнение: сгибание-разгибание рук, касаться скамьи грудью

Упражнение 28
И.П. – упор лежа, руки и ноги на скамье
Выполнение: сгибание-разгибание рук, держать корпус прямо

Упражнение 29
И.П. – то же
Выполнение: удержание положения «Планка», 30-60 секунд, следить за дыханием

Упражнение 30
И.П. – упор лежа, ноги на скамье
Выполнение: сгибание-разгибание рук, руки вдоль туловища

Упражнение 31
И.П. – упор сзади на скамье
Выполнение: сгибание-разгибание рук, локти сгибать назад

«РУКОХОД»

Упражнение 32
И.П. – вис на рукоходе
Выполнение: передвижение вперед на каждую перекладину с правой руки, затем выполнить то же с левой, с помощью маховых движений корпуса

Упражнение 33
И.П. – то же
Выполнение: передвижение вперед на каждую перекладину попеременно, с помощью маховых движений корпуса

Упражнение 34
И.П. – то же
Выполнение: передвижение вперед через перекладину попеременно, следить за техникой хвата, с разворотом корпуса.

Упражнение 35
И.П. – то же

Выполнение: передвижение вперед попеременно обратным хватом, в медленном темпе

«ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ»

Упражнение 36

И.П. – упор на брусьях

Выполнение: согнуть руки в локтях и удержать это положение 15 сек., смотреть вперед, спину держать прямо

Упражнение 37

И.П. – то же

Выполнение: из упора на брусьях, поочередно переставляя руки, с продвижением

вперед, пройти по всей длине снаряда, в медленном темпе

Упражнение 38

И.П. – то же

Выполнение: сгибание-разгибание рук, локти назад, смотреть вперед

«ШВЕДСКАЯ СТЕНКА»

Упражнение 39

И.П. – стоя лицом к шведской стенке, слегка согнутыми руками взяться за рейку на уровне груди хватом снизу.

Выполнение: Быстро, максимально напрягаясь, оказывать давление руками вверх к себе в течение 4–5 с.

Упражнение 40

И.П. – стоя лицом к шведской стенке, слегка согнутыми руками взяться за рейку на уровне груди хватом сверху.

Выполнение: согнуть ноги до угла 90º до положения полуприсед и вернуться в и.п., пятки от пола не отрывать, смотреть вперед

Упражнение 41

И.П. – то же.

Выполнение: согнуть ноги до положения присед и вернуться в и. п., держать спину прямо, смотреть вперед

Упражнение 42

И.П. – то же.

Выполнение: принять положение седа лицом к шведской стенке, выпрыгнуть вверх, не отпуская рук от рейки, вернуться в положение сед. Руки от рейки не отрывать, выполнить в быстром темпе

Упражнение 43

И.П. – вис лицом к шведской стенке.

Выполнение: попеременное отведение прямых ног назад, корпус не разворачивать

Упражнение 44

И.П. – то же

Выполнение: попеременное отведение прямых ног в стороны, не допускать маховых движений корпуса

Упражнение 45

И.П. – то же

Выполнение: отведение прямых ног назад, ноги в коленях не сгибать, медленно вернуться в и. п.

«БРУСЬЯ-ПРЕСС»

Упражнение 46

И.П. – упор на предплечье

Выполнение: поднимание согнутых ног попеременно, в быстром темпе, смотреть вперед

Упражнение 47

И.П. – то же

Выполнение: поднимание согнутых ног одновременно, медленно опустить ноги в и. п.

Упражнение 48

И.П. – то же

Выполнение: поднимание прямых ног попеременно до угла 90º, в быстром темпе, смотреть вперед

Упражнение 49

И.П. – то же

Выполнение: поднимание согнутых ног одновременно до угла 90º, медленно опустить ноги в и. п.

Упражнение 50

И.П. – то же

Выполнение: удержание поднятых прямых (согнутых) ног под углом 90º 5-15 сек., следить за дыханием

Упражнение 51

И.П. – то же

Выполнение: «Велосипед» ногами вперед, в быстром темпе, смотреть вперед

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Зачетные требования

Курс 1

Знать:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов

2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение. Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

Уметь: выполнять комплекс строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

Курс 2

Знать:

1. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.

2. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, элементов игровых видов спорта, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

Уметь: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Составлять комплексы упражнений для развития физических способностей и двигательных навыков (10-15 упр.) и проводить разминку (15-20 мин).

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

Курс 3

Знать:

1. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП). Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, элементов игровых видов спорта, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

4. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии.

Уметь: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря.

Составлять и проводить комплексы упражнений из арсенала ППФП.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

Курс 4

Знать:

1. Основы организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. Направления формирования профессионально важных физических способностей

Уметь: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря.

Составлять и проводить комплексы упражнений из арсенала ППФП.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

НОРМАТИВЫ
уровня физической подготовленности
для девушек и юношей 17–18 лет Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17–18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	9 и менее	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17	18 – 20	21	22	23 – 25	26 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	40 и менее	41 – 43	44 – 45	46 – 47	48 – 49	50 – 51	52	53 – 54	55 – 56	57 и более
3	Прыжок в длину с места, см	154 и менее	155 – 163	164 – 169	170 – 172	173 – 175	176 – 179	180 – 184	185 – 190	191 – 197	198 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	5 – 7	8 – 9	10 – 11	12	13 – 14	15 – 17	18 – 19	20 – 23	24 и более
5	Челночный бег 4х9 м, с	11,5 и более	11,2 – 11,4	11,0 – 11,1	10,9	10,6 – 10,8	10,4 – 10,5	10,3	10,2	10,1	10,0 и менее
6	Бег 30 м, с	5,8 и более	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9 и менее
7	Бег 1000 м, мин	5,16 и более	5,02 – 5,15	4,51 – 5,01	4,36 – 4,50	4,27 – 4,35	4,22 – 4,26	4,11 – 4,21	4,06 – 4,10	3,56 – 4,05	3,55 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17–18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и менее	3 – 5	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12	13 – 14	15 – 16	17 – 18	19 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	36 и менее	37 – 41	42 – 43	44 – 46	47	48 – 49	50	51 – 52	53 – 56	57 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	4 и менее	5 – 7	8 – 9	10	11 – 12	13	14	15 – 16	17 – 18	19 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	25 и менее	26 – 31	32 – 34	35 – 37	38 – 39	40 – 43	44 – 46	47 – 48	49 – 53	54 и более
5	Прыжок в длину с места, см	208 и менее	209 – 217	218 – 226	227 – 231	232 – 236	237 – 239	240 – 245	246 – 249	250 – 256	257 и более
6	Челночный бег 4х9 м, с	10,0 и более	9,8– 9,9	9,5 – 9,7	9,3 – 9,4	9,2	9,1	9,0	8,8 – 8,9	8,7	8,6 и менее
7	Бег 30 м, с	5,10 и более	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2 и менее
8	Бег 1500 м, мин	6,47 и более	6,24 – 6,46	6,11 – 6,23	6,01 – 6,10	5,50 – 6,00	5.41 – 5,49	5,34 – 5,40	5,19 – 5,33	5,04 – 5,18	5,03 и менее

НОРМАТИВЫ
уровня физической подготовленности
для девушек и юношей 19–22 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	6 и менее	7 – 9	10 – 11	12 – 13	14	15 – 16	17 – 18	19 – 20	21 – 22	23 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	33 – 37	38 – 39	40 – 42	43 – 44	45 – 46	47 – 48	49 – 52	53 – 55	56 и более
3	Прыжок в длину с места, см	144 и менее	145 – 155	156 – 162	163 – 166	167 – 172	173 – 176	177 – 183	184 – 189	190 – 196	197 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4 – 6	7 – 8	9 – 10	11	12 – 13	14 – 16	17 – 18	19 – 22	23 и более
5	Челночный бег 4х9 м, с	12,1 и более	11,6 – 12,0	11,4 – 11,5	11,2 – 11,3	11,0 – 11,1	10,8 – 10,9	10,6 – 10,7	10,3 – 10,5	10,2	10,1 и менее
6	Бег 30 м, с	6,3 и более	6,0 – 6,2	5,8 – 5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1 и менее
7	Бег 1500 м, мин	8,06 и более	7,56 – 8,05	7,47 – 7,55	7,36 – 7,46	7,34 – 7,35	7,24 – 7,33	7,17 – 7,23	6,56 – 7,16	6,30 – 6,55	6,29 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	3 и менее	4 – 6	7 – 8	9 – 10	11 – 12	13	14 – 15	16 – 17	18 – 20	21 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, раз	35 и менее	36 – 39	40 – 41	42 – 43	44 – 45	46 – 47	48	49 – 51	52 – 55	56 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6 и менее	7 – 9	10	11	12 – 13	14	15	16 – 18	19 – 20	21 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	28 и менее	29 – 33	34 – 38	39 – 40	41 – 43	44 – 45	46 – 48	49 – 53	54 – 58	59 и более
5	Прыжок в длину с места, см	211 и менее	212 – 219	220 – 228	229 – 233	234 – 238	239 – 241	242 – 247	248 – 251	252 – 258	259 и более
6	Челночный бег 4х9 м, с	10,2 и более	10,0 – 10,1	9,8 – 9,9	9,7	9,5 – 9,6	9,4	9,3	9,2	9,0– 9,1	8,9 и менее
7	Бег 30 м, с	5,2 и более	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
8	Бег 3000 м, мин	14,11 и более	13,56 – 14,10	13,38 – 13,55	13,21 – 13,37	13,12 – 13,20	13,03 – 13,11	12,43 – 13,02	12,17 – 12,42	12,13 – 12,16	12,12 и менее

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Формой аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является зачет. Результаты аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено» либо «не зачтено».

С целью обеспечения систематической работы студентов в течение семестра учебного года, проводится текущая аттестация с отметками «зачтено» либо «не зачтено» по результатам выполнения следующих критериев:

Для основного и подготовительного учебного отделений:

– посещаемость учебных занятий по дисциплине кафедры;

– выполнение учебной программы по разделам дисциплины «Физическая культура»;

– выполнение контрольных нормативов в виде двигательного тестирования.

Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности обучающихся, разработанные согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Сроки и порядок выполнения зачетных требований определяется кафедрой физического воспитания и спорта, согласовывается и утверждается учебно-методической комиссией кафедры.

Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» на уровне программных требований содержит требования организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели. Отметка по дисциплине «Физическая культура» за семестр выставляется преподавателем с учетом критериев успеваемости по всем разделам учебной программы.

Организационный раздел (форма аттестации – зачет):

• регулярность посещения учебных занятий (не менее 70 процентов занятий);

• участие в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

• практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

Теоретический раздел: контроль усвоения знаний теоретического лекционного материала.

(форма аттестации – зачет):

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

• сущность и содержание физической культуры студента;

• психофизиологические особенности своего организма;

• критерии диагностики физического состояния;

• основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;

• содержание физкультурно-оздоровительных программ;

• классификацию физических упражнений и видов спорта

уметь:

• использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

• применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

• участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности

• контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Методический раздел (форма аттестации – зачет):

•овладение организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

•формирование умений и навыков в организации профессионально-прикладной физической подготовки;

•выполнение практических заданий по организации, методике проведения и контроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Практический раздел (форма аттестации – зачет):

•выполнение контрольных нормативов в виде двигательного тестирования по общей физической подготовке и специальной подготовке по разделам программы;

•внедрение в режим дня и повседневную практику использования эффективных средств физического воспитания. А также видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Согласно типовой учебной программе по дисциплине «Физическая культура» оценка физической подготовленности студентов осуществляется по контрольным упражнениям и оценочным шкалам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, а основным критерием для оценки успеваемости по практическому разделу

программы является положительная динамика показателей. При организации тестирования необходимо руководствоваться Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38, допуская к участию в нем только студентов, относящихся по состоянию здоровья к основному и подготовительному отделениям, с учетом медицинских противопоказаний.

Основополагающим фактором аттестации обучающегося и выполнения критерия успеваемости по практическому разделу является положительная динамика, как показателей отдельных контрольных нормативов, так и интегральной оценки уровня физической подготовленности. Положительным являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов и «зачтено».

Студент не может быть аттестован по практическому разделу, если:

– он получил отметку «0» более чем в 50 % тестовых упражнений;

– не прошел двигательное тестирование (к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке студент не допускается, если он посетил менее 75 % практических занятий);

– при наличии пропусков (задолженности) практических занятий.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ), ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

1. Прыжок в длину с места.

Выполняется в спортивном зале.

На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее, через каждый см рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 до 260 см.

Исходное положение. Стойка – ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

Выполнение. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги веред, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

Результат. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».

Тестируемый садится на пол, со стороны знака «–» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два

партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

Требования безопасности: перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

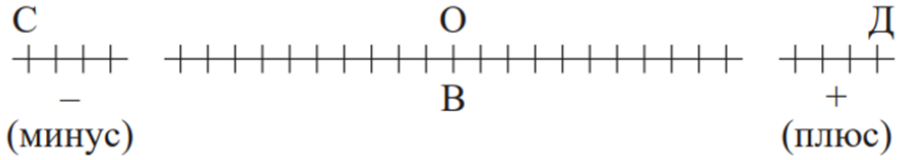


Рисунок 2

3. Челночный бег 4×9 метров

Выполняется на спортивной площадке одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде «Приготовиться!» тестируемые подходят к лицевой линии «Старт-финиш». На расстоянии 9 метров на лицевой линии кладут два бруска 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 2). По команде «На старт!» обучающиеся ставят одну ногу вперед вплотную к линии старта, не наступая на нее. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

Выполнение. По команде «Марш!» тестируемые бегут к лицевой линии. Подбежав к ней, берут один брусок (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «Старт-финиш», кладут на нее брусок (бросать нельзя!), поворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, поворачиваются и бегут к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Измерение. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно.

При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, максимально быстро и экономно выполнять

челночный бег. Особое внимание надо обратить на обучение положению высокого старта, правильному уходу с него, быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того как тестируемый побежал за вторым бруском, первый брусок, во избежание травмы, следует немедленно убрать с линии «Старт-финиш».

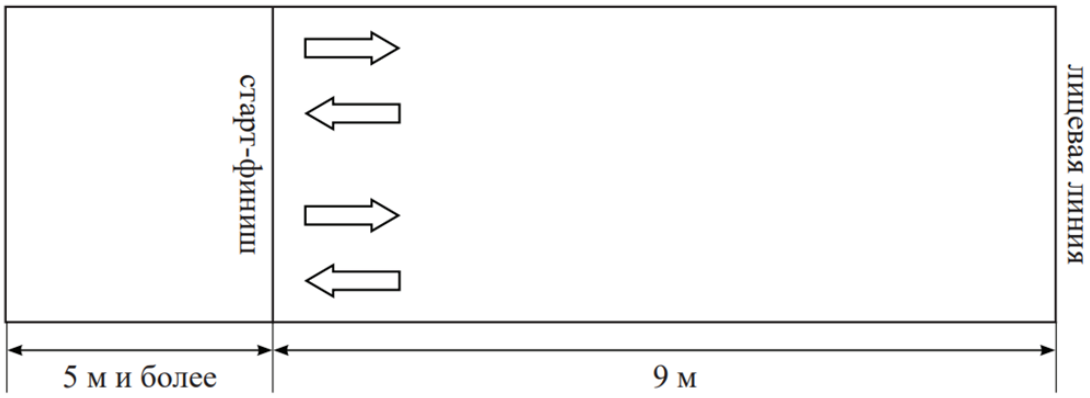


Рисунок 2

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки скрестно перед грудью.

Выполняется в зале. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

Выполнение. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола.

Упражнение выполнять в течение одной минуты.

Результат. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 минуту, включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту. Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

Требования безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

5. Бег на дистанции 30, 1000, 1500, 3000 м.

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно несколькими испытуемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется в зале. Исходное положение: выполняют испытание в упоре лежа от пола.

Выполнение. Упражнение выполняется до сгибания рук в локтевых суставах (угол 90 градусов) прямым телом. Если нет возможности соблюдать эти требования, испытание прекращается.

При выполнении упражнения не допускается «волнообразный» подъем и опускание туловища, подъем «таза кверху».

Результат. Засчитывается количество повторений упражнения.

7. Подтягивание на высокой перекладине.

Выполняется на высокой перекладине в зале.

Оборудование. Перекладина высокая. Стул для помощи тестируемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ветошка для протирания перекладины.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Испытуемый подтягивается до перехода перекладины подбородком, без пауз отдыха, раскачивания и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований испытание прекращается.

Результат. Зачитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не сгибалось и не раскачивалось.

Требования безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки или возмущающие воздействия (задержка дыхания, изменение положения тела на поворотном столе и др.), позволяющие объективно оценить функциональное состояние систем организма.

Оценка показателей функционального состояния организма и физического развития.

В физическом воспитании исследование функциональных показателей является неотъемлемой частью комплексной оценки психофизического состояния занимающихся. Данные функционального контроля служат основой для планирования программ физической и спортивной подготовки, выработки индивидуальной стратегии здоровьесберегающего поведения, являются источником объективных данных о результативности учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время объективная оценка адаптивных свойств физиологических систем организма в структуре учебного процесса проводится при помощи доступных функциональных тестов (проб). Основные задачи функционального контроля, проводимого в рамках учебных занятий, а также в специализированных структурах кафедр (учебных и научных лабораториях), заключаются в следующем:

- обеспечение обратной связи в управлении физиологическими механизмами формирования физических качеств. Исследуются показатели как в состоянии покоя, так и при выполнении физических нагрузок различной мощности;
- предварительное исследование состояния кардиореспираторной системы с целью предотвращения негативных реакций организма на физическую нагрузку, в том числе во время тестирования физической подготовленности;
- получение дополнительной информации о воздействии специфической физической нагрузки, выполняемой на учебных занятиях;
- перманентная оценка динамики адаптивных возможностей организма в течение периода обучения с профилактической и прогностической целью;
- мотивация студентов развивать свои физические возможности. Известно, что в спортивной физиологии и медицине при исследовании функциональных характеристик, отражающих готовность организма к выполнению физической работы, акцентируют внимание на лимитирующих работоспособность физиологических системах: сердечно-сосудистой и дыхательной. В настоящее время наиболее доступными с точки зрения приборного обеспечения и квалификационных требований неинвазивными методами определения адаптивных свойств перечисленных физиологических систем организма студентов являются исследования:
- величины артериального давления (АД) в состоянии покоя;

● частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя;
● жизненной емкости легких (ЖЕЛ);
● проб на дозированную нагрузку (проба Руфье);
● типа реакции организма на стандартную двигательную работу посредством контроля изменения и восстановления ЧСС и АД;
● эффективности работы кислородтранспортной системы по показателю адаптации организма к анаэробным условиям (проба Штанге).

Критерии оценки данных функционального тестирования основаны на значениях половозрастных норм, приведенных в специализированной литературе и методических рекомендациях, разработанных для организации функционального контроля в спорте.

Частота сердечных сокращений (ЧСС)

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует состояние сердечно-сосудистой системы, измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) после 3–5 мин отдыха, сидя на скамье, перед началом занятия.

Измерения оцениваются по 10-балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое, уд/мин

Группа	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	121 и более	120-113	112–104	103–93	92–86	85–80	79–71	70–65	64–57	44–56
Девушки	125 и более	124–116	115–106	105–96	95–89	88–81	80–73	72–67	66–59	46–58

Проба Штанге

Пробу Штанге рекомендуется проводить в основном и подготовительном учебных отделениях, а для студентов СМО – с учетом медицинских противопоказаний (например, при нарушении мозгового кровообращения, заболеваниях и посттравматических состояниях органов дыхания и диафрагмы, сердечно-сосудистой системы, внутренних органов и т. д.).

Проба Штанге отражает общее состояние кислородобеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма.

Методика проведения. В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно три обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких.

Таблица 2

Оценочная шкала пробы Штанге, с

Группа	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	53 и выше	50–52	47-49	44-46	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	28 и ниже
Девушки	44 и выше	41–43	38-40	35-37	32–34	29–31	26–28	23–25	20–22	19 и ниже

Проба Руфье

Используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и определения физической работоспособности организма. Рекомендуется для студентов основного и подготовительного учебных отделений.

Методика проведения. У испытуемого, находящегося в течение 5 мин в положении сидя, определяют пульс за 15 с (ЧСС1). Затем испытуемый выполняет нагрузку: 30 глубоких приседаний с выносом рук вперед за 45 с, после чего подсчитывают пульс за первые (ЧСС2) и последние (ЧСС3) 15 с минуты восстановления. Индекс Руфье (ИР) (после перевода измерений за 15 с в число ударов за минуту) рассчитывается по формуле

$$ИР = ((ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) – 200) / 10$$

Измерения оцениваются по 10-балльной шкале (табл. 3).

Таблица 3

Оценочная шкала индекса Руфье

Группа	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	15 и более	14–13	12–11	11–10	9–8	7–6	5	4-3	2	1–0
Девушки	17 и более	16–15	14–13	12–11	10–9	8–7	6	5–4	3–2	1–0

Рост

Для измерения роста используется ростомер – прибор, состоящий из неподвижно закрепленной вертикальной шкалы с точностью измерения 0,5 см и подвижной горизонтальной планки.

Методика проведения. Измеряемый, сняв обувь, становится на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке со свободно опущенными руками, сдвинутыми стопами ног и максимально разогнутыми коленями, касаясь стойки ростомера пятью точками: пятками, икрами голени, ягодицами, поверхностью спины между лопатками и затылком. Голова устанавливается так, чтобы нижний край глазницы находился в одной горизонтальной плоскости с центром наружного слухового отверстия. Следует проследить, чтобы измеряемый не вытягивался вверх и не подгибал колени. Планку ростомера опускают вплотную к наивысшей точке головы и производят измерение с точностью до 0,5 см.

Масса тела

Для измерения массы тела используют напольные весы (электронные или механические) в соответствии с инструкцией по их применению. Для групповых (массовых) обследований или для описания результатов научных исследований рекомендуется использовать медицинские весы.

Перед измерением необходимо убедиться в исправности весов (произвести взвешивание эталонного образца известной массы).

Методика проведения.

Измеряемый снимает обувь и одежду до нательного белья в случаях, когда ее вес значительно повлияет на результаты взвешивания, и осторожно становится на центральную часть платформы весов. Чтобы минимизировать погрешность измерения, стоять во время взвешивания нужно неподвижно. Необходимо учитывать суточные колебания массы тела.

Максимальная точность при прослеживании динамики возможна только при соблюдении стандартных условий измерения (например, проводить взвешивание утром, натощак). Не рекомендуется проводить взвешивание сразу после приема пищи или после интенсивных физических нагрузок.

Индекс массы тела

Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле

$$ИМТ = m/p^2,$$

где m – масса тела, кг; p – рост, м.

Таблица 4

Оценочная шкала значений индекса массы тела

Баллы	10 (норма)	7 (недостаток массы)	5 (избыток массы)	2 (ожирение, истощение)
ИМТ	18,5–24,9	18,4–17,0	25,0–29,9	30,0–35,0 <17,0

Сила кисти руки

Измерения проводятся при помощи кистевых динамометров, которые могут быть представлены моделями двух типов: механическими и электронными.

Для механических кистевых динамометров разработаны четыре типоразмера, каждый из которых используется при обследовании испытуемых различных категорий:

- ДК-25 – детей и ослабленных больных;
- ДК-50 – женщин и подростков;
- ДК-100 – мужчин;
- ДК-140 – спортсменов.

Перед началом измерений необходимо убедиться, что стрелка находится на отметке «0». Сброс показаний осуществляется переведением переключателя, расположенного на задней стенке прибора, в положение «0».

Для проведения статических измерений переключатель переводится из положения «0», что обеспечивает фиксацию показаний.

Методика проведения. Для обеспечения точности показаний и объективности их динамики необходимо соблюдать следующие правила:

1) проводить измерения в стандартном исходном положении: поднять руку с динамометром перпендикулярно туловищу, свободную руку расслабить и опустить;

2) сжатие выполнять с максимально возможной силой;

3) проводить два измерения подряд (после непродолжительного отдыха), учитывая лучший из результатов.

Оценка результатов. Оцениваются относительные показатели силы (силовой индекс) согласно нормам и оценочным шкалам, разработанным Г.Л. Апанасенко (табл. 6).

Силовой индекс (с учетом перевода даН в кгс) вычисляется по формуле

$$\frac{\text{Показатели динамометра, даН} \times 0{,}98}{\text{Масса тела, кг}} \times 100.$$

Таблица 6

Шкала для оценки силового индекса

Группа	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	58 и менее	59–60	61–62	63–65	66–67	68–70	71–73	74–77	78–80	81и более
Девушки	37 и менее	38–40	41–45	46–50	51–52	53–55	56–57	58–59	60	61и более

Жизненная емкость легких

Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в рамках учебного процесса рекомендуется проводить с использованием спирометра сухого портативного ССП.

Перед выполнением исследования:

1) плотно надеть мундштук на трубку спирометра;

2) протереть мундштук ватой, смоченной спиртовым дезраствором;

3) поворачивая крышку спирометра, установить шкалу прибора так, чтобы стрелка совпадала с нулевым делением.

Методика проведения. Испытуемый берет спирометр за боковые части и держит так, чтобы кисть руки не препятствовала свободному выходу воздуха. Для определения ЖЕЛ испытуемый в положении стоя делает два-три глубоких вдоха и выдоха. Затем выполняет максимально глубокий вдох. И, поместив в рот мундштук спирометра, делает максимально глубокий выдох. **Выдох не должен быть форсированным!** Продолжительность выдоха должна составлять от 4 до 8 секунд.

По шкале спирометра определяют ЖЕЛ (в литрах). Проводят три измерения, из полученных значений вычисляют среднее арифметическое. Оцениваются относительные показатели жизненного индекса согласно нормам и оценочным шкалам, разработанным Г. Л. Апанасенко (табл. 7).

Жизненный индекс вычисляется по формуле

$$\frac{\text{Показатели спирометра, л} \times 1000}{\text{Масса тела, кг}}$$

Таблица 7

Шкала для оценки жизненного индекса

Группа	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	48 и менее	49-50	51-52	53-55	56-57	58-60	61-62	63-64	65	66 и более
Девушки	38 и менее	39-40	41-42	43-45	46-47	48-50	51-52	53-54	55	56 и более

При проведении исследований необходимо соблюдать следующие гигиенические требования:

- не допускать к спирометрии студентов с инфекционными заболеваниями органов дыхания, острыми респираторными инфекциями, поврежденной или инфицированной слизистой оболочкой губ и полости рта;
- мундштуки, входящие в комплект спирометра ССП, предназначены для многократного применения. Перед использованием их необходимо тщательно вымыть мыльным раствором и протереть 70 %-ным этиловым спиртом;
- после исследования мундштук обязательно тщательно вымыть мыльным раствором и продезинфицировать 70 %-ным этиловым спиртом, затем поместить в коробку спирометра;

● рекомендуется использовать одноразовые картонные мундштуки для спирометра и адаптеры.

Исследование функционального состояния нервной системы

Исследование вестибулярного анализатора проба Яроцкого - непрерывное круговое движение головой в одном направлении, темп 2 оборота в секунду. Норма 23 –удержать равновесие.

Проба Ромберга - стопы на одной линии друг за другом, руки вытянуты, пальцы без напряжения, глаза закрыты- удержание позы, 15сек-удовлетворительно; твердая устойчивость в течение более 15 сек при отсутствии движений пальцев и век- хорошо.

Определение максимальной частоты движения верхних конечностей - максимальное количество точек проставленное на бумаге за 40 сек (по 10сек в каждом из 4-х предварительно пронумерованных листах бумаги размером 20х20. Норма 70 точек за 10сек.

Определение возбудимости вегетативной нервной системы

Функциональные расстройства последней часто являются наиболее ранним признаком нарушения координирующих и контролирующих функций коры головного мозга. Определение возбудимости проводится при помощи проб с переменой положения тел. Ортостатическую пробу характеризует возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы, 2-3 мин отдых сидя, затем ЧСС*6 за 10сек. Исходное ЧСС, затем ЧСС в положении стоя за 10 сек. Норма разница между ЧСС в покое сидя и стоя не превышает 18 ударов в мин.

ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.

2. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

4. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.).

5. Меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

6. Меры безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

7. Меры безопасности при занятиях в тренажерном зале.

8. Меры безопасности при занятиях настольным теннисом.

9. Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

10. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.).

11. Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.

12. Причины спортивных травм.

13. Предупреждение спортивных травм.

14. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях.

ТЕМА 1

1. Перечислите основные законодательные акты и нормативно-правовые документы по организации физического воспитания студентов и дайте их краткую характеристику.

2. Дать определение основных терминов и понятий по физическому воспитанию.

3. Назовите цель образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.

4. Что должны знать студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

5. Что должны уметь студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

6. Краткая характеристика учебного процесса по физическому воспитанию.

7. Организация учебного процесса в основном учебном отделении.

8. Организация учебного процесса в подготовительном учебном отделении.

9. Организация учебного процесса в специальном учебном отделении.

10. Организация учебного процесса в спортивном учебном отделении.

11. Зачетные требования для студентов всех учебных отделений.

12. Каково содержание зачетных требований по физическому воспитанию в УВО?

13. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в УВО.

14. Перечислить и дать характеристику основных форм занятий.

15. Обязанности и права студентов на занятиях физической культурой.

ТЕМА 2

1. Перечислить основные термины и понятия, связанные с физической культурой.
2. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.
3. Спорт. Спорт и спорт высших достижений.
4. Студенческий спорт.
5. Функции физической культуры, понятие, классификация.
6. Олимпизм и олимпийское движение.
7. Белорусские спортсмены на летних Олимпийских играх.
8. Белорусские спортсмены на зимних Олимпийских играх.
9. Современные тенденции развития спорта и туризма в Гомельской области.
10. Спортсмены Гомельской области: участники и призеры Олимпийских игр.
11. Назовите участников Олимпийских игр, чемпионатои мира и Европы, обучавшихся в Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины.

ТЕМА 3

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Самооценка собственного здоровья.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
11. Режим труда и отдыха.
12. Организация режима питания.
13. Организация двигательной активности.
14. Личная гигиена и закаливание.
15. Гигиенические основы закаливания.
16. Закаливание воздухом.
17. Закаливание солнцем.
18. Закаливание водой.
19. Профилактика вредных привычек.

20. Критерии эффективности ведения здорового образа жизни.

21. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

22. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

23. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

ТЕМА 4

1. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

2. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

4. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

5. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

6. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

7. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

8. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

9. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

10. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

11. Представление о сердечно-сосудистой системе.

12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

13. Показатели деятельности дыхательной системы.

14. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

15. Внешнее и внутреннее дыхание.

16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

17. Виды диагностики ее цели и задачи.

18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом его содержание и периодичность.

19. Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

20. Самоконтроль его цели задачи и методы исследования.

21. Дневник самоконтроля.

22. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

23. Определение нагрузки по показаниям пульса жизненной емкости легких и частоте дыхания.

24. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.

25. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

26. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

27. Оценка физической работоспособности по результатам 12 минутного теста в беге.

28. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

29. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

ТЕМА 5

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

7. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

8. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

9. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

12. ЧСС/ПАНО у лиц студенческого возраста.

13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

14. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

15. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

16. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

ТЕМА 6

1. Определение профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Цель профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Прикладные физические качества.

5. Форма профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

6. Формы ППФП используемые во внеучебное время.

7. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

8. Последствия напряженной умственной деятельности студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью.

9. Наиболее целесообразные и доступные в применении циклические упражнения.

10. Акцентированное воспитание физических качеств в содержании учебных занятий. Объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы.

11. Спорт в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.

12. Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность.

13. Общая физическая подготовка и задачи специальной подготовки к определенной профессии.

14. Компоненты входящие в ППФП.

15. Факторы, определяющие содержание ППФП для конкретной специальности.

16. Упражнения наиболее актуальные в ППФП для офисных работников.

17. Средства ППФП.

18. Компонент ППФП направленный на адаптацию к экстремальным условиям труда.

19. Дисциплина, которая чаще всего интегрируется с ППФП для комплексной подготовки студентов.

20. Влияние ППФП на профессиональное долголетие.

21. Качество, развивающее ППФП у будущих учителей для работы в условиях повышенной эмоциональной нагрузки.

22. Использование цифровых технологий мониторинга нагрузок для ППФП в современных условиях.

23. Метод оценки эффективности ППФП предполагающий измерение уровня развития профессионально важных физических качеств.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов с высшим образованием.

2. Формы занятий физической культурой в ВУЗе.

3. Основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.

4. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.

5. Оценка функционального состояния организма.

6. Оценка физического развития человека.

7. Оценка физической подготовленности студента.

8. Характеристика и содержание здорового образа жизни.

9. Правильное питание как компонент здорового образа жизни.

10. Закаливание организма средствами физической культуры.

11. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. Влияние окружающей среды на здоровье человека

12. Здоровье, его содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровье в иерархии потребности жизнедеятельности человека.

13. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.

14. Влияние физических упражнений на организм.

15. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую и дыхательную системы организма.

16. Общеразвивающие упражнения в системе занятий физической культурой.

17. Общая работоспособность организма и её проявления в повседневной жизни студента.

18. Методы оценки общей работоспособности организма.

19. Мониторинг ЧСС при занятиях физическими упражнениями.

20. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

21. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.

22. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

23. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

24. Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физических упражнений.

25. Физическая самоподготовка студентов.

26. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в учебном процессе.

27. Физическая культура как социальный компонент.

28. Физическая культура в структуре профессионального образования.

29. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

30 Двигательный режим студентов при использовании средств физической культуры.

31. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата.

32. Профилактика вредных привычек.

33. Психофизическая регуляция организма.

34. Здоровый образ жизни и его отражение в жизнедеятельности студентов.

35. Средства физического воспитания и их значение в физическом совершенствовании человека.

36. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

37. Развитие скоростных способностей и их оценка.

38. Развитие силовых способностей и их оценка.

39. Развитие гибкости и ее оценка.

40. Развитие ловкости и ее оценка.

41. Развитие выносливости и ее оценка.

42. Общая физическая подготовка человека.

43. Специальная физическая подготовка человека.

44. Физическая подготовка спортсмена.

45. Коррекция физического состояния средствами физической культуры.

46. Двигательная активность – характеристика, значение, регулирование.

47. Ходьба – основное средство оздоровительной физической культуры.

48. Бег – основное средство самостоятельных занятий.

49. Велосипед – основное средство самостоятельных занятий.

50. Атлетическая гимнастика – система упражнений, развивающих силу.

51. Особенности содержания самостоятельных занятий в студенческом возрасте.

52. Энергозатраты при занятиях различными видами физических упражнений.

53. Шейпинг – как система физических упражнений.

54. Калланетика – как система физических упражнений.

55. Пилатес – как система физических упражнений.

56. Йога – как система физических упражнений.

57. Система оздоровления Кеннета Купера.

58. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова.

59. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

60. Средства ППФП студента.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Реферат – это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами

являются:

1. формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация;

2. развитие навыков логического мышления;

3. углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам).

В зависимости от тематики реферата, к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

Объём реферата: 10-15 страниц машинописного текста формата А-4.

Предоставляется в распечатанном (в прозрачном скоросшивателе) и электронном варианте.

Требования к оформлению реферата:

Гарнитура печатного шрифта “Times New Roman”, размер шрифта 14 пт, параметры страниц: верх, низ, слева и справа – 20 мм. Межстрочный интервал “одинарный”; абзац 15мм; без переносов.

Обложка (*титульный лист*). На обложке пишется наименование учебного заведения, факультета, отделения, номер группы; Ф.И.О. студента, тема; фамилия и инициалы преподавателя, его ученая степень и/или звание, должность; место и год выполнения работы.

В *оглавлении* приводятся названия структурных компонентов реферата: введение, название пунктов и подпунктов основной части, заключение, список используемых источников с указанием страниц.

Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (обложка и оглавление не нумеруются). Расстояние между введением, пунктами основной части, заключением и списком используемых источников одинаковое (1 интервал).

Основная часть в зависимости от содержания и логики изложения материала делится на пункты и подпункты:

- введение – актуальность рассматриваемой в реферате проблемы;
- обзор литературы, [обязательная ссылка на литературу]
- цели и задачи исследований;
- методы исследования (при необходимости);
- результаты исследования;
- выводы;
- перспективы дальнейших исследований;

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в квадратных скобках:

- номер библиографической записи [7]. Например: 7. Я.Л. Коломинский “Человек: Психология”.
- ссылка с указанием страниц цитируемых работ. Например, как видно из исследований [7, с. 7] или [7, С. 7-14].
- ссылка на ряд работ. Например, [7; 10; 14].

Список источников приводится в алфавитном порядке, 5-8 источников не старше 5 лет от написания реферата.

Оформление иллюстраций (рисунков, диаграмм, схем).

Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения излагаемого текста. Иллюстрации могут быть расположены как по тексту издания (возможно ближе к соответствующим частям текста), так и в конце его.

Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Если рисунок один, то он обозначается «Рисунок 1».

Рисунок.

Иллюстрации каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения.

Например – Рисунок А.3.

Допускается нумеровать иллюстрации в пределах раздела. В этом случае номер иллюстрации состоит из номера раздела и порядкового номера иллюстрации, разделенных точкой. Например – Рисунок 1.1.

При ссылках на иллюстрации следует писать «... в соответствии с рисунком 2» при сквозной нумерации и «... в соответствии с рисунком 1.2» при нумерации в пределах раздела.

Иллюстрации, при необходимости, могут иметь наименование и пояснительные данные (подрисуночный текст). Слово «Рисунок» и наименование помещают после пояснительных данных. Подрисуночные подписи должны быть лаконичными и простыми. Они выносятся на отдельную строку и выравниваются по центру, например:

Рисунок 1 – Детали прибора.

Рисунки отделяются от текста двойным интервалом. Шрифт подрисуночных подписей – 14пунктов.

Таблицы.

Таблицы должны обязательно выполняться в программе Word. Они набираются шрифтом не менее 13 пунктов непосредственно с основным текстом. Исключение составляют объемные таблицы с альбомной ориентацией. Они сохраняются в отдельный файл (но подпись таблицы должна обязательно находиться после абзаца текста, в котором есть ссылка на таблицу).

На каждую таблицу должна быть ссылка в тексте с указанием номера таблицы. Таблицу помещают под текстом, в котором впервые дана на нее ссылка или на следующей странице. Нумерация может быть сквозная по всему тексту или в соответствии с разделами рукописи. В основном тексте реферата должны присутствовать только табличные подписи, оформленные следующим образом:

Таблица 1 – Заголовок (Название) таблицы.

Приложения.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах, располагая приложения в порядке появления на них ссылок в тексте реферата.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Учебно-методические карты

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области), 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указание языков), 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0612-03 Системы управления информацией

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
1 семестр								
Раздел 1	**Формирование физической активности студентов в структуре ЗОЖ**	4	64					
Л.1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов	2						Устный опрос
Л.2	Тема 2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх	2						Устный опрос
П.З.	Правила безопасного поведения на		8					Тестирование

1.1-1.4	занятиях по физической культуре и спорту. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов							Двигательные тесты
1.5-1.14	Обучение упражнениям общеукрепляющей направленности. Развитие общей выносливости средствами циклических видов спорта. Обучение техническим действиям, элементам в волейболе. Развитие специальной выносливости средствами игровых видов спорта. Развитие двигательных способностей. Сопряженное развитие физических качеств.		20				[3; 5]	Контроль освоения на практике
1.15-1.22	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей средствами подвижных, спортивных игр, а также циклических видов спорта.		16				[3; 5]	Контроль освоения на практике
1.23-1.30	Развитие силовых способностей и гибкости.		16				[1; 2;6]	Контроль освоения на практике
1.31-1.32	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	68						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0113-03 Природоведческое образование (биология и химия), 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0232-01 Белорусская филология, 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0321-01 Журналистика, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
1 семестр		4	68					
Раздел 1	**Формирование физической активности студентов в структуре ЗОЖ**							
Л.1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов	2						Устный опрос
Л.2	Тема 2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское	2						Устный опрос

	движение. Беларусь на Олимпийских играх. Гомельская область на Олимпийских играх							
П.З. 1.1-1.4	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		8					Тестирование Двигательные тесты
1.5-1.14	Обучение упражнениям общеукрепляющей направленности. Развитие общей выносливости средствами циклических видов спорта. Обучение техническим действиям, элементам в волейболе. Развитие специальной выносливости средствами игровых видов спорта. Развитие двигательных способностей. Сопряженное развитие физических качеств.		20				[3; 5] [3; 5] [3; 5]	Контроль освоения на практике
1.15-1.24	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей средствами подвижных, спортивных игр, а также циклических видов спорта.		20				[3; 5]	Контроль освоения на практике
1.25-1.32	Развитие силовых способностей и гибкости.		16				[1; 2; 6]	Контроль освоения на практике
1.33-1.34	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	72						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 семестр			52					
Раздел 2	**Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков**							
П.З. 2.1-2.3	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		6					
2.4-2.11	Обучение прыжковым и координационным упражнениям Развитие функциональных систем организма средствами циклических видов спорта Обучение техническим действиям, элементам в баскетболе Развитие скоростно-силовых качеств средствами игровых видов спорта. Развитие координационных способностей средствами направлений фитнеса и видов спорта. Развитие гибкости		16				[4; 5; 7] [3] [4; 6; 7]	Контроль освоения на практике
2.12-2.18	Развитие двигательной координации Развитие скоростно-силовых способностей		14				[5; 7]	Контроль освоения на практике
2.19-2.25	Развитие силовых способностей Интегральная физическая подготовка		14				[2; 7]	Контроль освоения на практике
2.26	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Функциональные пробы и двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	52						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Дневная форма обучения

Специальность: 6-05-0821-01 Лесное хозяйство, 6-05-0511-01 Биология

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 семестр			64					
Раздел 2	**Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков**							
П.З. 2.1-2.2	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
2.3-2.11	Обучение прыжковым и координационным упражнениям Развитие функциональных систем организма средствами циклических видов спорта Обучение техническим действиям, элементам в баскетболе Развитие скоростно-силовых качеств средствами игровых видов спорта. Развитие координационных способностей средствами направлений фитнеса и видов спорта. Развитие гибкости		18				[4; 5; 7] [3] [4; 6; 7]	Контроль освоения на практике
2.12-2.21	Развитие двигательной координации Развитие скоростно-силовых способностей		20				[5; 7]	Контроль освоения на практике
2.22-2.30	Развитие силовых способностей Интегральная физическая подготовка		18				[2; 7]	Контроль освоения на практике
2.31-2.32	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Функциональные пробы и двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						

	ВСЕГО	64	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0232-01 Белорусская филология, 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0321-01 Журналистика, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0612-03 Системы управления информацией, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит

Номер	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов	лож	Форма контроля знаний

		Лекции	Практические занятия	Семинарские	Лабораторны	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 семестр			68					
Раздел 2	**Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков**							
П.З. 2.1-2.2	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
2.3-2.12	Обучение прыжковым и координационным упражнениям Развитие функциональных систем организма средствами циклических видов спорта Обучение техническим действиям, элементам в баскетболе Развитие скоростно-силовых качеств средствами игровых видов спорта. Развитие координационных способностей средствами направлений фитнеса и видов спорта. Развитие гибкости		20				[4; 5; 7] [3] [4; 6; 7]	Контроль освоения на практике
2.13-2.22	Развитие двигательной координации Развитие скоростно-силовых способностей		20				[5; 7]	Контроль освоения на практике
2.23-2.32	Развитие силовых способностей Интегральная физическая подготовка		20				[2; 7]	Контроль освоения на практике
2.33-2.34	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Функциональные пробы и двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО		68					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области), 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 семестр			72					
Раздел 2	**Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, целенаправленного развития физических способностей, двигательных умений и навыков**							
П.З. 2.1-2.2.	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
2.3-2.12	Обучение прыжковым и координационным упражнениям Развитие функциональных систем организма средствами циклических видов спорта Обучение техническим действиям, элементам в баскетболе Развитие скоростно-силовых качеств средствами игровых видов спорта. Развитие координационных способностей средствами направлений фитнеса и видов спорта. Развитие гибкости		20				[4; 5; 7] [3] [4; 6; 7]	Контроль освоения на практике
2.13-2.23	Развитие двигательной координации Развитие скоростно-силовых способностей		22				[5; 7]	Контроль освоения на практике
2.24-2.34	Развитие силовых способностей Интегральная физическая подготовка		22				[2; 7]	Контроль освоения на практике
2.35-	Контрольные мероприятия, по оценке		4					Функциональные

2.36	усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов							пробы и двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	72						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность 6-05-0821-01 Лесное хозяйство

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	1	2	3	4
3 семестр		4	60					
Раздел 3	Формирование двигательной деятельности оздоровительной направленности							
Л.3	Тема 3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.	2						Устный опрос
Л.4	Тема 4. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая,	2						Устный опрос

	дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности							
П.З. 3.1-3.2	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
3.3-3.8	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами видов спорта и направлений фитнеса.		12				[2; 6; 7]	Контроль освоения на практике
3.9-3.14	Применение средств оздоровительной направленности при развитии физических качеств. Совершенствование техники выполнения элементов игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр.		12				[2; 6; 7] [3; 4]	Контроль освоения на практике
3.15-3.20	Формирование базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах.		12				[1; 6]	Контроль освоения на практике
3.21-3.28	Выполнение специальных комплексов упражнений локального характера из арсенала современных оздоровительных систем		16				[6; 7]	Контроль освоения на практике
3.29-3.30	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Функциональные пробы и двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	64						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области), 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков), 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0612-03 Системы управления информацией

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
3 семестр		4	64					
Раздел 3	Формирование двигательной деятельности оздоровительной направленности							
Л.3	Тема 3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.	2						Устный опрос
Л.4	Тема 4. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности	2						Устный опрос

П.3. 3.1-3.2	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
3.3-3.8	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами видов спорта и направлений фитнеса.		12				[2; 6; 7]	Контроль освоения на практике
3.9-3.15	Применение средств оздоровительной направленности при развитии физических качеств. Совершенствование техники выполнения элементов игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр.		14				[2; 6; 7] [3; 4]	Контроль освоения на практике
3.16-3.22	Формирование базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах.		14				[1; 6]	Контроль освоения на практике
3.23-3.30	Выполнение специальных комплексов упражнений локального характера из арсенала современных оздоровительных систем		16				[6 ; 7]	Контроль освоения на практике
3.31-3.32	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Функциональные пробы и двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	68						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность: 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0222-01 История, 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
3 семестр		4	68					
Раздел 3	**Формирование двигательной деятельности оздоровительной направленности**							
Л.3	Тема 3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.	2						Устный опрос
Л.4	Тема 4. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др.	2						Устный опрос

	Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности							
П.З. 3.1-3.2	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
3.3-3.9	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами видов спорта и направлений фитнеса.		14				[2; 6; 7]	Контроль освоения на практике
3.10-3.16	Применение средств оздоровительной направленности при развитии физических качеств. Совершенствование техники выполнения элементов игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Развитие физических качеств посредством подвижных и спортивных игр.		14				[2; 6; 7] [3; 4]	Контроль освоения на практике
3.17-3.24	Формирование базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах.		16				[1; 6]	Контроль освоения на практике
3.25-3.32	Выполнение специальных комплексов упражнений локального характера из арсенала современных оздоровительных систем		16				[6; 7]	Контроль освоения на практике
3.33-3.34	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Функциональные пробы и двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	72						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-03 Геоэкология

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
4 семестр			52					
Раздел 4	**Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма**							
П.З. 4.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
4.2-4.9	Совершенствование технико-тактический действий в игровых видах спорта. Развитие координационных способностей. Повышение двигательной активности с использованием средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем. Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма. Развитие координационных способностей посредством подвижных игр.		16				[3; 4; 7] [6] [4; 5]	Контроль освоения на практике
4.10-4.17	совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		16				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.18-4.25	Совершенствование физических способностей и двигательных		16				[4; 5;	Контроль освоения на практике

	навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса						7]	
4.26	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		2					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	52						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
4 семестр			60					
Раздел 4	**Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма**							
П.З. 4.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
4.2-4.11	Совершенствование технико-тактических действий в игровых видах спорта. Развитие координационных способностей. Повышение двигательной активности с использованием средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей		20				[3; 4; 7] [6] [4; 5]	Контроль освоения на практике

	организма средствами современных оздоровительных систем. Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма. Развитие координационных способностей посредством подвижных игр.							
4.12-4.20	Совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		18				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.21-4.29	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		18				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.30	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		2					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	60						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0821-01 Лесное хозяйство

Номер	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых	Количество аудиторных часов				Форма контроля знаний

	вопросов	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
4 семестр			64					
Раздел 4	**Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма**							
П.З. 4.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
4.2-4.11	Совершенствование технико–тактическим действий в игровых видах спорта. Развитие координационных способностей. Повышение двигательной активности с использованием средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем. Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма. Развитие координационных способностей посредством подвижных игр.		20				[3; 4; 7] [6] [4; 5]	Контроль освоения на практике
4.12-4.21	Совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		20				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.22-4.31	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		20				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.32	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической		2					Функциональные пробы, двигательные тесты

	подготовленности и функционального состояния.							
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	64						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0421-03 Экономическое право, 6-05-0313-01 Психология, 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области), 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков), 6-05-0222-01 История, 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0612-03 Системы управления информацией, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика

Номер	Наименование раздела, темы,	Количество	Форма контроля

	занятия; перечень изучаемых вопросов	аудиторных часов						знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
4 семестр			68					
Раздел 4	**Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма**							
П.З. 4.1-4.2	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
4.3-4.12	Совершенствование технико–тактическим действий в игровых видах спорта. Развитие координационных способностей. Повышение двигательной активности с использованием средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем. Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма. Развитие координационных способностей посредством подвижных игр.		20				[3; 4; 7] [6] [4; 5]	Контроль освоения на практике
4.13-4.22	Совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		20				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.23-4.32	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		20				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.33-4.34	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и		4					Функциональные пробы, двигательные тесты

	функционального состояния.							
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	68						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
4 семестр			72					
Раздел 4	**Формирование двигательной активности и механизмов адаптации функциональных систем организма**							
П.З. 4.1-4.2	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
4.3-4.12	Совершенствование технико-тактических действий в игровых видах спорта. Развитие координационных способностей. Повышение двигательной активности с использованием		20				[3; 4; 7] [6]	Контроль освоения на практике

	средств современных оздоровительных систем. Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем. Развитие общей, специальной выносливости и повышение уровня работоспособности организма. Развитие координационных способностей посредством подвижных игр.						[4; 5]	
4.13-4.23	Совершенствование скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		22				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.24-4.34	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков средствами игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса		22				[3; 5; 6]	Контроль освоения на практике
4.35-4.36	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	72						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность: 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
5 семестр		4	26					
Раздел 5	**Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов**							
Л.З. 5.1	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.	2						Устный опрос
Л.З. 5.2	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре	2						Устный опрос
П.З. 5.1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и		2					Функциональные пробы,

	спортом. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.							двигательные тесты
5.2-5.5	Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии		8				[7]	Контроль освоения на практике
5.6-5.9	Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии		8				[7]	Контроль освоения на практике
5.10-5.12	Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма		6				[2; 6]	Контроль освоения на практике
5.13	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		2					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	30						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0821-01 Лесное хозяйство, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
5 семестр		4	28					
Раздел 5	**Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов**							
Л.З. 5.1	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.	2						Устный опрос
Л.З. 5.2	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре	2						Устный опрос
П.З. 5.1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.		2					Функциональные пробы, двигательные тесты
5.2-5.5	Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии		8				[7]	Контроль освоения на практике
5.6-5.9	Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для		8				[7]	Контроль освоения на практике

	снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии							
5.10-5.12	Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма		6				[2; 6]	Контроль освоения на практике
5.13-5.14	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	32						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность: 6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области)

Номер	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний

	вопросов	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
5 семестр		4	30					
Раздел 5	**Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов**							
Л.З. 5.1	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.	2						Устный опрос
Л.З. 5.2	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре	2						
П.З. 5.1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.		2					Функциональные пробы, двигательные тесты
5.2-5.6	Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии		10				[7]	Контроль освоения на практике
5.7-5.10	Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии		8				[7]	Контроль освоения на практике
5.11-	Формирование двигательных		8				[	Контроль

5.14	возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма						2; 6]	освоения на практике
5.15	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		2					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО		34					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности 6-05-0521-03 Геоэкология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0313-01 Психология,
6-05-0533-04 Компьютерная физика, 6-05-0411-02 Финансы и кредит,
6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
5 семестр		4	32					

Раздел 5	**Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов**							
Л.З. 5.1	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.	2						Устный опрос
Л.З. 5.2	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре	2						
П.З. 5.1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.		2					Функциональные пробы, двигательные тесты
5.2-5.6	Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии		10				[7]	Контроль освоения на практике
5.7-5.11	Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии		10				[7]	Контроль освоения на практике
5.12-5.15	Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма		8				[2; 6]	Контроль освоения на практике
5.16	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и		2					Функциональные пробы, двигательные тесты

	функционального состояния.							
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	36						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
5 семестр		4	68					
Раздел 5	**Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов**							
Л.З. 5.1	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление	2						Устный опрос

	индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.							
Л.З. 5.2	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре	2						
П.З. 5.1-5.2	Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
5.3-5.12	Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии		20				[7]	Контроль освоения на практике
5.13-5.22	Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии		20				[7]	Контроль освоения на практике
5.23-5.32	Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма		20				[2; 6]	Контроль освоения на практике
5.33-5.34	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	72						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0232-01 Белорусская филология, 6-05-0232-02 Русская филология

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
6 семестр			24					
Раздел 6	**Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей**							
П.З. 6.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
П.З. 6.2	Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		2				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.7-6.11	Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности		8				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике

	Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП							
6.12-6.16	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		6				[1; 2; 7]	Контроль освоения на практике
6.12	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		6					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	24						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность 6-05-0313-01 Психология

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
6 семестр			28					
Раздел 6	**Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей**							
П.З. 6.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
П.З. 6.2-6.3	Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		4				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.4-6.7	Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		8				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.8-6.12	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря		10				[1; 2; 7]	Контроль освоения на практике

	Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП							
6.13-6.14	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	28						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0232-02 Русская филология, 6-05-0222-01 История, 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
6 семестр			30					
Раздел 6	**Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей**							
П.З. 6.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
П.З. 6.2-6.3	Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		4				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.4-6.8	Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		10				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.9-6.13	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		10				[1; 2; 7]	Контроль освоения на практике
6.14-6.15	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической		4					Функциональные пробы, двигательные тесты

	подготовленности и функционального состояния.							
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	30						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0532-01 География, 6-05-0532-04 Геология, 6-05-0521-

03 Геоэкология, 6-05-0821-01 Лесное хозяйство, 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование, 6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0713-02 Электронные системы и технологии, 6-05-0612-03 Системы управления информацией

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
6 семестр			32					
Раздел 6	**Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей**							
П.З. 6.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
П.З. 6.2-6.3	Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		4				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.4-6.8	Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		10				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.9-6.13	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		10				[1; 2; 7]	Контроль освоения на практике
6.14-6.16	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		6					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	32						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальности: 6-05-0511-01 Биология, 6-05-0421-01 Правоведение, 6-05-0533-06 Математика, 6-05-0533-09 Прикладная математика, 6-05-0533-11 Прикладная информатика, 6-05-0612-01 Программная инженерия, 6-05-0533-12 Кибербезопасность, 6-05-0533-01 Физика, 6-05-0611-05 Компьютерная инженерия, 6-05-0533-02 Прикладная физика, 6-05-0311-02 Экономика и управление, 6-05-0411-02 Финансы и кредит, 6-05-0412-02 Бизнес-администрирование, 6-05-0311-05 Экономическая информатика

Номер раздела	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых	Количество аудиторных часов	Иное	Форма контроля знаний

	вопросов	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
6 семестр			34					
Раздел 6	**Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей**							
П.З. 6.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
П.З. 6.2-6.6	Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		2				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.7-6.11	Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		10				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.12-6.16	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		12				[1; 2; 7]	Контроль освоения на практике
6.17	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		8					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	34						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность: 6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков)

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
6 семестр			60					
Раздел 6	**Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей**							
П.З. 6.1-6.2	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической		4					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты

	подготовленности и функционального состояния студентов							
П.З. 6.3-6.6	Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		8				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.7-6.16	Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		20				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
6.17-6.26	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		20				[1; 2; 7]	Контроль освоения на практике
6.27-6.30	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		8					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	60						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков)

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
7 семестр			36					
Раздел 7	**Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов**							
П.З. 7.1-7.2	Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
7.3-7.7	Обучение средствам профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии		10				[7]	Контроль освоения на практике

7.8-7.12	Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии		10				[7]	Контроль освоения на практике
7.13-7.16	Формирование двигательных возможностей оздоровительной направленности для повышения двигательных функций и профилактики травматизма		8				[2; 6]	Контроль освоения на практике
7.17-7.18	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	36						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма обучения

Специальность 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков)

Номер раздела, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Приложение	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	
8 семестр			30					
Раздел 8	**Формирование профессионально-необходимых двигательных способностей**							
П.З. 8.1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов		2					Тестирование Функциональные пробы, двигательные тесты
П.З. 8.2-8.3	Совершенствование профессионально-прикладных физических способностей средствами видов спорта и направлений фитнеса Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		4				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике

8.4-8.8	Формирование двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		10				[1; 6; 7]	Контроль освоения на практике
8.9-8.13	Совершенствование физических способностей и двигательных навыков с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря Составление и проведение студентами комплексов упражнений из арсенала ППФП		10				[1; 2; 7]	Контроль освоения на практике
8.14-8.15	Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния.		4					Функциональные пробы, двигательные тесты
	ФОРМА КОНТРОЛЯ	ЗАЧЕТ						
	ВСЕГО	30						

Глоссарий

Внеурочные формы физической культуры – занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам, преимущественно в свободное от учебы время.

Здоровый образ жизни – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Компетенция – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Компетентность выпускника ВУЗа – выраженная способность применять знания и умения.

Массовый спорт (спорт для всех)- соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу – спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

Основное учебное отделение – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

Подготовительное учебное отделение - состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

Профессионально-прикладная физическая культура – социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечения должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста – врача, педагога и т.д.), которая

позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности – профессиональной компетенции.

Специальное учебное отделение – состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

Спорт – социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях. *Спорт высших достижений* - система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта – Всемирная универсиада, чемпионаты мира среди студентов. и т.д.

Спортивное учебное отделение – состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

Урочные формы физической культуры – учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура – учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура адаптивная – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

Физическая культура оздоровительная – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Физическая культура рекреативная – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т.д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или

опосредованным методическим контролем преподавателя. В практике вузов самостоятельная работа студентов осуществляется в *следующих формах*, отличающихся степенью самостоятельности её выполнения, управления со стороны преподавателя:

• управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений);

• собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим.

Технология (педагогическая) – это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечивающей достижение прогнозируемых результатов. Основными *характеристиками* образовательных технологий выступают:

• в основе технологии лежат ценностные ориентации и целевые установки автора (разработчиков), соответствующие прогнозируемым результатам обучения и воспитания;

• реализация технологии включает последовательно разворачиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям – результатам, а также диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности;

• технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

Технологии образовательные, способствующие более эффективному формированию у студентов компетенций, - это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач.

Структуру содержания дисциплины “Физическая культура” могут составлять следующие модули:

• *нулевой мо*дуль, который служит введением в изучение дисциплины, определяет цели и задачи её освоения;

• *модули учебные* (организационно-обучающие) – это 4 модуля, которые дифференцируют содержание учебной дисциплины в соответствии с учебными отделениями: основным, подготовительным, специальным и спортивным. Количество и название организационно-обучающих модулей соотносятся с объёмом учебного материала, специфичностью задач, уровнем физического и функционального состояния студента и сформированностью физкультурно – спортивных интересов.

Компонентный состав модуля (распределение студентов по группам, учебные элементы, выход из модуля) предполагает системное освоение студентом учебного материала, адекватного индивидуальным показателям здоровья, а также самостоятельную работу в закреплении и применении

знаний при решении задач самоконтроля и проверки (с помощью тестирования) полученных результатов, самооценки и коррекции используемых форм, средств и методов физического воспитания;

• *модуль контроля*, обеспечивающий итоговый контроль усвоения знаний, умений, навыков в процессе формирования физической культуры будущего специалиста. Для каждого учебного отделения (модуля) разрабатываются система задач, тестовых заданий и контрольных нормативов, способы решения которых соответствуют формируемым умениям и компетенциям;

• *модуль – резюме*, который содержит обобщение изученной дисциплины.

Модульная система обучения обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и самостоятельное продвижение обучающихся с учетом их потребностей, возможностей и индивидуальных особенностей.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа: по подписке: – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538

2. Родин, Ю. И. Научные основы физической культуры. Часть 1. Теория физической культуры : учебное пособие / Ю. И. Родин. – Москва : МПГУ, 2023. – 254 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157550

3. Старчанка, У. М. Спартыўная метралогія : падручнік / У. М. Старчанка. – Мінск : РІВШ, 2021. – 366 с.

4. Шамрай, С. Д. Физическая культура : учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург : ВШНИ, 2021. – 107 с. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – URL: https://e.lanbook.com/book/486266

5. Володкович, С. Л. Физическая культура: основное и подготовительное учебное отделение : электронный учебно-методический комплекс для студентов всех специальностей дневной формы обучения / С. Л. Володкович, Т. Ф. Торба ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. URI: https://elib.gstu.by/handle/220612/28682

6. Фитнес-йога в практике физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители : С. Л. Володкович, Е. В. Володкович, Л. М. Ярчак ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. - 37 с. URI: https://elib.gstu.by/handle/220612/29467

7. Упражнения системы пилатес для самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост. : О. А. Захарченко, С. Л. Володкович, М. Ю. Палашенко. - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2022. - 44 с. URI https://elib.gstu.by/handle/220612/27027

8. Бухтояров, Л.В. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие / Л.В. Бухтоярова, В.Н. Шершунова, Э.Р. Залялова, М.Б. Попова – Казань: Казанский университет, 2022. – 126с.

9. Физическая культура. Электронный учебно-методический комплекс для специального учебного отделения / В. А. Овсянкин [и др.]. Каф. физического воспитания и спорта. – Минск: БГУ, 2022 619 с. : табл. – Библиогр.: с. 371–380 URL. https://elib.bsu.by/handle/123456789/282956

Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2013. – 240 с.

2. Вопросы физического воспитания студентов вузов : сборник научных статей. Вып. 15 / [редкол.: В. М. Куликов (отв. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2022. – 159 с.

3. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учебное пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

4. Куликов, В. М. Педагогические основы физического воспитания : учебное пособие / В. М. Куликов, С. В. Хожемпо. – Минск : БГУ, 2018. – 256 с.

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. – Москва : Юнити-ДАНА, 2013. – 430 с.

6. Баранов, Д. В. Физическая культура : тексты лекций / Д. В. Баранов, А. С. Малиновский, Ж. А. Зыкун. – Гомель : Полеспечать, 2020. – 168 с.

7. Иванов, С. А. Цивилизация и олимпизм : учебное пособие / С. А. Иванов, О. В. Осипенко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 161 с.

8. Ибрагимова, О. А. Начальное обучение игре настольный теннис (учебно-методическое пособие) / О.А. Ибрагимова., П.Ю Малаалиева, А.Ж Вараев. – Махачкала, 2019г., 42с.

9. Захарченко, О.А. Оздоровительная ходьба : практическое пособие для студентов / О.А. Захарченко, Д. Д. Захарченко, Д.А. Хихлуха, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7656

10. Мартинович, С.В. Круговая тренировка: развитие силовых способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / С.В. Мартинович, М.Ю. Палашенко, И.А. Назаренко, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 40 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660

11. Основы лёгкой атлетики : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины ; сост. Н.А. Гончар, Н.В.Селиверстова, Н.В.Швайликова . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 44 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/6348

12. Палашенко, М.Ю. Круговая тренировка: развитие двигательно-координационных способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / М.Ю. Палашенко, Е. П.Лисаевич, И.А. Назаренко, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 43 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660

13. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины ; сост. А. С. Малиновский . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 26 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/6460