

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
Федерального государственного
Бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМиНР

Л.Ю. Полякова

«05» 02 2026г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся по специальности
08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Кумертау 2026 г.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Разработчик: М.С. Газизов, преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК «Социально-гуманитарных дисциплин»

Протокол № 2 от «05» 02 2026г.

Председатель ПЦК



Е.А. Сельменова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации к выполнению работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические указания направлены на формирование и развитие общих и профессиональных компетенций

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 3.4 Формировать техническую документацию информационной модели здания.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Бег на короткие дистанции.

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

Бег по дистанции.

Техника

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

Методика

- Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
- Специальные упражнения для овладения техникой: а) бег у гимнастической стенки; б) работа рук на месте; в) Бег с высоким подниманием бедра; г) семенящий бег; д) бег с захлестыванием голени.
- Бег с ускорением и нарастанием ритма.
- Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.
- Бег в полную силу 40-60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

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

Бег по виражу.

Техника

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

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

- правая рука движется больше внутрь, левая - наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона.

Методика

- имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
- Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м.

- Бег с ускорением по виражу, с ускорением на отрезках 60-70 м.

Повторить ускорение с различной скоростью при выходе из виража.;

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

Методические указания

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

Низкий старт и стартовый разбег.

Техника

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 1,5 стопы), а задняя — 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°; а задней — 60-80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

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

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

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика

- Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.
 - а) И.П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление — падая вперед, начать бег.
 - б) И.П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение тоже.
- Научить установке стартовых колодок.
- Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
- Научить выбеганию со стартовых колодок.
 - а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;
 - б) И.П. — упор лежа на согнутых руках. Выполнение — с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).
 - в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта. Выполнение — выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);
 - г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно **ОТТОЛКН ШИСЬ**, сделать тройной прыжок с переходом на бег.
 - д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м передстартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.
- Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.
- То же, фиксируя время.

Методические указания.

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

Основные ошибки

• Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;

- Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
- Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

Финиширование.

Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Техника

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

Методика

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

Методические указания

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

Основные ошибки

- Финиширование прыжком;
- Остановка сразу после финиша;
- Ранний наклон туловища.

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

Прыжок в длину, согнув ноги

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

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

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они измеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его. Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега,

направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика

- Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение.
- Бег с высокой частотой движения с переходом на ускорение.
- Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).
- Пробегание отрезков 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).
- Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.
- Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.
- Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

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

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах

одна вперед и несколько внутрь, другая — в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

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

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

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

Методика

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

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

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

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

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

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

- Прыжки в длину с тумбы (30 см).

- Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания

- Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

- Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Должно быть ощущение, что бы мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад.

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

- Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).

- Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку

глубокое подседание на маховой ноге.

- В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

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

Приземление

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

Методика

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

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

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

- Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

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

Методические указания

- Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.
 - Приземление будет правильным, если после касания ногамипеска занимающийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнять падение в сторону от нее.
 - Выходить из ямы только вперед.
 - Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка.
- Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

Упражнения с малыми мячами. (этап начального и углубленного разучивания)

- Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.
- Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:
 - а) двумя руками;
 - б) снизу правой (левой) рукой;
- Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой и наоборот.
- Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.
- То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.
- Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши(перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.
- То же, но хлопок после удара мяча об пол.
- Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.
- Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:
 - а) двумя руками; б) одной.
- То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол.
- Занимающиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2-3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.
- То же, но после отскока мяча от пола.
- Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3-4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.
- Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4-6 м и ловля одной рукой после отскока.
- То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

Метание гранаты (мяча)

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

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

Техника хвата и выпуска снаряда

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

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

Методика обучения

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

Методические указания

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

Техника финального усилия (броска)

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге», тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30° , левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в

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

Методика

- «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом.
- То же, выполняя бросок слитно.
- Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью.

Методические указания

- На счет «раз» - рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» - поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» - бросок.
- Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.
- С активной постановкой левой ноги выполнить метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.
- Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Техника скрестного шага

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

Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

Методика

- Стоя левым боком.
- Стоя на левой ноге с поднятой правой ногой скрестно перед левой.
- Стоя левым боком.
- То же, но левая нога приподнята.
- То же, слитно.

Методические указания

- Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» - перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» - И.П.
 - Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги направо.
3. На счет «раз» - шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два» - шаг левой в упор.
- На счет «раз» - шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» - шаг правой впереди, на «три» - левая вперед в упор.
 - То же на счет «четыре» выполнить бросок.

Техника разбега

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон снаряда и бросок. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

Методика

- Метание мяча с небольшого предварительного разбега.
- Метание с постепенным увеличением разбега.

- Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.
- Метание с полного разбега. Методические указания
- От линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробегая,

Проверить точность попадания на отметку левой ногой, следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов.

- Следить за обгоном снаряда, быстрым и широким выполнением скрестного шага.
- Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги направо.

ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

ОРУ - это школа двигательной подготовки, без которой достижения в различных видах спортивной и трудовой деятельности значительно затрудняются.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности учеников. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, групп реабилитации после различных заболеваний, включая и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Цель — воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

Направленность общеразвивающих упражнений.

- На осанку.
- — 3. Общего воздействия.
- На плечевой пояс.
- На мышцы спины и живота.
- На боковые мышцы.
- На координацию движения.
- На силу.
- На гибкость.
- Махи.
- Прыжки.
- На дыхание (восстановление).

Методы обучения в способы проведения общеразвивающих упражнений.

В зависимости от сложности ОРУ для их разучивания применяются следующие методы обучения:

- в целом по показу,
- в целом по рассказу,
- в целом по показу и рассказу,
- по разделением.

Для проведения ОРУ применяются способы: раздельный, поточный, проходной и поточный в движении.

В зависимости от сложности упражнений и поставленных задач применяется наиболее эффективный способ проведения ОРУ. Например, для развития устойчивости, распределения и переключения внимания необходимо подобрать упражнения средней трудности, но выполнять их поточным способом в движении. Это побуждает учеников включать те механизмы ЦНС, которые способствуют развитию выше указанных способностей, для развития же координации движений необходимо выполнять сложные, но доступные для учеников движения, которые способствовали бы образованию новых функциональных связей и развитию двигательной функции.

Правильно применяя ОРУ, можно положительно воздействовать на развитие различных, как потенциальных, так и актуальных способностей человека.

Акробатические упражнения.

- Группировка.
- Перекаты.
- Кувырки.
- Стойки.
- Перевороты.

Группировка – согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу.

Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

Техника выполнения: согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.

Последовательность обучения.

- В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее (преподаватель поправляет каждого, указывает ошибки).
- Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя).
- Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).
- Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).
- Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. В процессе обучения можно использовать игру «день и ночь».

Рекомендации: Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки. При обучении желательно вести подсчет. Вначале выполнять группировку на два счета и на два счета разгруппировываться. Затем на счет «раз» выполнить группировку, «два-три» - держать, «четыре» - разгруппироваться. И в конце на счет «раз» - сгруппироваться, на счет «два» - разгруппироваться.

Перекаты - это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

Последовательность обучения перекатам в группировке и согнувшись.

- Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бедра), перекаты, вперед-назад согнувшись («качалка»).
- То же в плотной группировке.
- Из седа в группировке выполнить перекат назад и вернуться в И.п.
- Из упора присев выполнить перекат назад в группировке и перекатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.).
- Из стойки на коленях в группировке выполнить перекаты вправо и влево.
- То же из упора присев (ноги врозь).
- Круговой перекат (из седа ноги врозь взяться руками снаружи под колени, сохраняя положение лечь на бок, перекатиться на спину, затем на другой бок и сесть в И.п., лицом в противоположную сторону).

Рекомендации: Выполняя перекаты в группировке, необходимо плотно группироваться. Для облегчения IV упражнения (с возвращением в И.п.), его можно выполнять спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата. V и VI упражнение можно выполнять потоком (друг за другом) по диагонали.

Последовательность обучения перекатам прогнувшись.

- Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекаты вправо и влево.
- Из упора лёжа на бедрах, быстро сгибая и разгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
- Из упора лёжа на бедрах, поднять руки в стороны и выполнить перекат вперед, перекатом назад вернуться в и.п.
- Из упора лёжа на бедрах, поднять руки вверх и выполнить несколько перекатов вперед и назад («лодочка») после чего вернуться в и.п.
- Из положения, лежа на животе прогнувшись с захватом согнутых ног руками выполнить несколько перекатов вперед и назад («промокашка»).

- Из стойки на коленях, прогибаясь выполнить перекат вперед (согнутым руками опереться на уровне живота), разгибая руки - упор, лежа на бедрах (можно выполнять с возвращением в и.п.).
- упора стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться (ноги в безопорном положении соединить), сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах.
- упора лежа на бедрах толчком ног прогнуться и сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах (выполнять несколько раз по ря)

Кувырок вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырок вперед

Техника выполнения: из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Последовательность обучения.

Выполнить группировку из различных И.п.

- Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке (то же в присед).
- Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
- Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.
- Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).

• Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку осуществлять стоя сбоку на одном колене, одной рукой помочь наклонить голову, а другой, поддерживая под грудь (плечо), обеспечить мягкое опускание на лопатки и увеличить вращение вперед.

На этапе совершенствования кувырка вперед можно выполнить следующие упражнения:

- Из о.с. - упор присев - кувырок - И.п.
- То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед - кверху).
- Прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) - вставая поворот кругом.
- Кувырок с опорой одной рукой, другая на поясе (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками).
- Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоня вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок).
- Из о.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.

Кувырок назад

Техника выполнения: из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

- Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.
- В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).
- Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.
- Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в и.п.
- Из седа в группировке, перекалиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в и.п.

- То же из упора присев.
- Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.

- То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом. После уверенного исполнения выполнять самостоятельно.

Рекомендации: выполняя кувырок назад необходимо как можно ближе сесть к пяткам, а затем плотно сгруппироваться и взять голову на грудь. Помощь и страховку оказывать стоя сбоку на колене, одной рукой за плечо, другой, при необходимости, подталкивать под спину.

В дальнейшем кувырки назад нужно изучать из различных и.п.:

- Из седа, руки вверх (предварительно сделать наклон), кувырок назад в упор присев (в упор, стоя на коленях; в упор, стоя на правом колене, левая назад; в полушпагат руки в стороны).

- Из о.с., быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад.

- Прыжком поворот кругом в упор присев и кувырок назад.

- Кувырок назад с шага назад.

- Несколько кувырков назад.

- После уверенного выполнения кувырка назад, разучивают кувырок назад согнувшись, затем кувырок назад прогнувшись через плечо и, наконец, кувырок назад через стойку на руках.

Кувырок назад согнувшись

Техника выполнения: из о.с., наклоняясь, выполнить, сед с прямыми ногами (руками опереться у бедер), затем сделать перекаат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор, стоя, согнувшись и выпрямиться. Действия руками в момент переворачивания те же, что и в простом кувырке назад.

Последовательность обучения.

- Несколько кувырков назад без остановки.

- То же, но активно толкаясь руками.

- Из седа, руки вверх, перекаатом назад поднять прямые ноги и поставить руки у плеч; продолжить движение ногами (не переворачиваясь через голову) до касания ими за головой (ноги не сгибать); затем вернуться в и. п.

- То же, но перевернуться через голову и выпрямляя руки выполнить упор лежа согнувшись; затем толкаясь ногами (кувырком вперед) вернуться в и. п.

- Из седа руки вверх (после предварительного наклона) кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (то же в о.с.).

- Освоить, сед с прямыми ногами из о.с.:

- а) несколько пружинящих наклонов с прямыми ногами (руками коснуться опоры за пятками); затем держать положение наклона 5-6 сек. (руками захватить за голени)

- б) сед на повышенную опору (горку матов) с помощью в) то же, постепенно понижая опору.

- Кувырок, назад согнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: страховать и помогать, как и при кувырке назад. Для того, чтобы мягко выполнить сед с прямыми ногами, необходимо максимально наклониться и садясь, опереться руками у бедер.

Кувырок назад через стойку на руках

Техника выполнения: выполняется из седа с наклоном или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат, назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки; опуская ноги назад, принять упор присев.

Последовательность обучения.

- Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с ПОМОЩЬЮ.

- Из стойки на руках опустить прямые ноги на опору и сгибая их выполнить упор присев.

- Из положения, лежа на спине согнувшись (прямые ноги касаются опоры за головой, руки опираются у плеч) активно разгибаясь и выпрямляя руки выполнить стойку на руках с помощью.

- Из седа с наклоном перекаатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и.п.

- Из седа с наклоном кувырок назад через стойку на руках с помощью.

- Из о.с. наклониться как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен (сед с прямыми ногами) и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Рекомендации: необходимо отметить, что чем больше скорость кувырка, тем активнее надо разгибаться и выпрямлять руки. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

Кувырок, назад прогнувшись через плечо

Техника выполнения: из седа, руки вверх, наклониться назад и одновременно поднимая ноги перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на опору. Опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и разогнуться в стойку на правом плече. Затем мягко (в прогнутом положении) перекатиться через грудь и живот в упор, лежа на бедрах.

Последовательность обучения.

- Повторить перекаты прогнувшись.
- Из положения лежа на спине согнувшись, руки в стороны (ладони наопоре), голова наклонена на левое плечо, разгибаясь выполнить стойку на правом плече с помощью.
- То же, но после стойки на плече выполнить перекаат прогнувшись в упор, лежа на бедрах с помощью
- То же, но из седа руки вверх (выполнять медленно)
- Выполнить кувырок, назад прогнувшись через плечо с помощью.
- При уверенном исполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекаат.

Страховать сбоку (с противоположной стороны от наклона головы), руками держать за голень и помогать выполнить стойку на плече, далее, если необходимо, поддерживать ноги, чтобы перекаат был мягким и в прогнутом положении.

Стойки - положения стоя. В акробатике стойками называют вертикальное положение ногами кверху - с указанием опоры.

Стойка на лопатках

Техника выполнения: Из упора присев выполнить перекаат назад в группировке. В момент касания пола лопатками и затылком руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу и зафиксировать стойку на лопатках согнув ноги. Затем, сохраняя устойчивое положение (равномерно распределить тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки), разогнуть ноги вверх.

Последовательность обучения.

- Из упора присев перекаат назад и вернуться в и. п.
- Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка, на лопаткахсогнуть ноги и вернуться в и. п.
- То же из упора присев.
- То же, но после стойки, на лопатках согнув ноги, выпрямить ноги и вернуться в и. п.
- Из упора сидя сзади перекаатом назад стойка на лопатках (держать 35 сек) и вернуться в и. п.
- То же из упора присев.

Рекомендации: страховать и помогать стоя сбоку у места опоры лопатками, одной рукой за голень спереди, другой сзади под бедро (добиваться вертикального положения).

Стойка на голове и руках

Техника выполнения: из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.

Последовательность обучения.

- Отработать постановку головы и рук на опору. Для этого из упора присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног) поставить голову (лоб) на опору (кисти и голова должны образовать равносторонний треугольник). Зафиксировать это положение (3-5 сек) и вернуться в и.п. (учитель делает замечания и исправляет ошибки).
- Из упора присев поставить голову на опору, толчком одной и махамдругой стойка на голове согнув ноги (туловище и голени должны быть вертикальны) и вернуться в и.п. То же, но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в и.п.
- Из упора присев толчком одной и махом другой стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

- Стойка на голове и руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: В стойке тяжесть тела больше распределить на руки (75%), упражнение можно выполнять самостоятельно у стены (опираясь спиной о стену) или в парах. При этом страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень, другой под спину.

Стойка на голове силой согнувшись

Техника выполнения: из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, поставить вертикально туловище, после чего поднять прямые ноги.

Последовательность обучения.

- Повторить стойку на голове согнув ноги.
- Повторить стойку на голове.
- Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).
- Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в и.п.
 - То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в и.п.
 - Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой). Страховать также как и стойку на голове.

Стойка на руках

Техника выполнения: из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх (ладони вперед), шагом толчковой сделать выпад, наклоняясь поставить прямые руки (руки точно вверх) на пол, толчком одной и махом другой выйти в стойку на руках.

Последовательность обучения.

- В стойке, руки вверх тянуться за руками (не прогибаться, смотреть прямо). Учитель делает замечания и исправляет ошибки.
- Из стойки, руки вверх выполнить переднее равновесие («ласточка») на толчковой ноге, при этом руки, туловище и маховая нога должны составлять прямую линию; затем вернуться в и.п.
 - То же, но с шага толчковой ногой (выполнить равновесие на чуть согнутой ноге) и вернуться в и.п.
 - Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, шагом толчковой сделать выпад и наклоняясь поставить руки на опору (следить, чтобы руки, туловище и маховая нога составляли прямую линию) и вернуться в и.п. (в момент постановки рук на опору, оторвать маховую ногу от пола).
 - То же, но оторвать толчковую ногу от опоры за счет активного маха маховой ногой (толчковой не толкаться) и вернуться в и.п.
 - Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

Рекомендации: В стойке на руках не прогибаться. Чтобы исправить эту ошибку можно выполнить следующие упражнения:

- Из положения, лежа на животе, руки вверх (ладони на опоре), помощники с двух сторон поднимают занимающегося под бедра, тот старается сохранить прямое положение тела.
- Из упора лежа, ноги на гимнастической стенке (2-я рейка), переставляя ноги и руки (подойти руками вплотную к стенке) выполнить стойку на руках (передняя поверхность тела должна касаться стены) и вернуться в и.п.

Для увеличения силы толчка и маха ног можно применить следующее упражнение: - из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага (двух), шагом толчковой сделать выпад, наклоняясь поставить руки на рейку (на высоте живота) и махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры (ноги в безопорном положении соединить и сохранить прямое положение тела).

Страховать и помогать со стороны маховой ноги. Одной рукой встретить маховую ногу в момент соединения (держат за голени).

Стойка на руках толчком двух ног

Техника выполнения: из упора присев подать плечи вперед за вертикальную линию, оттолкнуться ногами. Выполнить сток с согнутыми ногами (спина и голени вертикально, руки точно вверх, ноги согнуты на грудь). Разогнуть ноги вверх, плечи несколько увести назад и принять положение стойки на руках.

Последовательность обучения.

- Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с ПОМОЩЬЮ.
- Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).
- То же, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).
- То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)
- То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены)

Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с ПОМОЩЬЮ.

Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить III -V упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10-20 см). Страховать стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками.

Переворот в сторону («Колесо»)

Техника выполнения: Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад левой; поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь и, продолжая движение, передать тяжесть тела на правую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Руки и ноги ставить на одной линии. После освоения в одну сторону разучить в другую.

Последовательность обучения.

- Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (выполнять в парах, помогая со стороны маховой ноги).
- То же, но развести ноги пошире (помощник переходит за спину и держит исполняющего под бедра). В этом положении поочередно перенести вес тела то на одну, то на другую руку).
- Выполнить первую половину переворота (помощь оказывать в начале маха правой, стоя со стороны спины и захватив левой рукой правую ногу, а правой - левую). После фиксации стойки на руках с широко разведенными ногами, и покачиваний, перенося вес тела то на одну, то на другую руку, выполнить вторую часть переворота с помощью.
- Переворот в сторону на наклонной плоскости.
- Переворот боком с помощью.
- То же после темпового подскока (вальсета) с места и с небольшого разбега.

Рекомендации: Страховку и помощь оказывать со стороны толчковой ноги (со стороны спины), руками держать за поясницу и содействовать вращению (руки скрестно, при перевороте левым боком - левая сверху).

Очень важно перед обучением предложить занимающимся выполнить следующие подготовительные упражнения:

- Из стойки ноги врозь (по шире), руки в стороны, медленно наклонив направо и влево, руки вверх (не наклоняясь вперед).
- Из стойки на правой, левая в сторону - книзу, руки в стороны, выполнить выпад влево с одноименным наклоном, руки вверх и выпрямляясь

встать на левую ногу, правая в сторону - книзу, руки в стороны (тоже вправо).

- С. Из стойки на одной, другая вперед - книзу, руки вверх, глубокий выпад с наклоном и вернуться в и.п. (то же, но другой ногой).

•

Упражнения на снарядах.

1. Общие основы техники.

Количество различных упражнений на снарядах гимнастического многоборья неисчислимо велико.

Общие основы техники гимнастических упражнений. Две наиболее общие группы закономерностей:

- анатомо-физиологические
- физические (механические)

Учет этих двух групп дает возможность, во-первых, построить классификацию гимнастических упражнений; во-вторых, оценить трудность каждого отдельного упражнения.

Все гимнастические упражнения разделяются на две группы: Статические и силовые упражнения. Маховые упражнения.

Статические и силовые упражнения, в свою очередь, делятся на две подгруппы:

- Собственно статические упражнения - это неподвижные позы (висы упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. К упражнениям этой подгруппы относятся вис, упор, упор углом на всех снарядах многоборья; вис углом на перекладине, брусьях, кольцах; горизонтальный вис сзади на перекладине и кольцах.

Диапазон трудности этих упражнений достаточно велик.

Трудность упражнений этой группы определяется двумя факторами: а) степенью необходимого напряжения мышц;

б) трудностью удержания равновесия в той или иной позе.

Степень необходимого напряжения мышц тесно связана с механическим понятием момента силы относительно плечевой оси. Эта связь проявляется таким образом, что позволяет приблизительно утверждать: если два гимнаста, имеющие одинаковый вес, выполняют одно и то же упражнение, то труднее тому из них, который имеет больший рост.

Трудность удержания равновесия связана с механическими понятиями устойчивого и неустойчивого равновесия. Здесь мы отменим только следующее: все упоры являются положениями неустойчивого равновесия и требуют, поэтому дополнительных мышечных усилий для их удержания.

Висы - это положения устойчивого равновесия, и удержание равновесия в них дополнительных усилий не требует.

Учитывая сказанное, можно сделать вывод (разумеется, приближенный, так как трудность упражнений может зависеть и от других, не рассмотренных нами, факторов), что упражнения в висах в основном легче, чем упражнения в упорах.

- Силовые перемещения - это медленные переходы из одного статического положения в другое.

К упражнениям этой подгруппы относятся: переход из виса в вис на согнутых руках (подтягивание), из виса на согнутых руках опускание в вис (движение, противоположное подтягиванию), из виса силой вис согнувшись, из виса сзади силой вис согнувшись, подъем силой в упор (на перекладине, брусьях, кольцах).

О трудности упражнений этой подгруппы можно сказать, что переходы из упоров в вис (опускания) легче, чем переходы из виса

в упор (подъемы), так как:

а) при опусканиях мышцы работают в уступающем режиме, при подъемах — в преодолевающем.

Второй режим сложнее физиологически;

б) при опусканиях условия сохранения равновесия упрощаются, при подъемах — усложняются.

Причины этого выяснены при описании статических упражнений.

Маховые упражнения представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу (обороты) или по его частям (размахивания, подъемы, соскоки).

Классификация маховых упражнений достаточно сложна, и знание всех элементов, в нее входящих, для студентов общего курса не нужно. Поэтому мы ограничимся перечислением трех основных подгрупп.

- Движения махом вперед. В эту подгруппу входят упражнения, которые выполняются в крайнем переднем положении маха вперед.

К этой подгруппе относятся:

- махом вперед поворот кругом (на перекладине);
 - махом вперед вис на согнутых руках;
- махом вперед вис, согнувшись и прогнувшись;
- махом вперед соскок (на перекладине, брусках);
 - махом вперед подъем (на брусках).

Наиболее трудное из перечисленных упражнений последнее.

• Движения махом назад. Эта подгруппа включает те упражнения, которые выполняются в крайнем заднем положении маха назад.

К ним относятся:

- махом назад поворот кругом (на перекладине);
- махом назад вис на согнутых руках;
- махом назад выкрут вперед, махом назад соскок (на перекладине, брусках);
- махом назад подъем (на брусках). Наиболее трудное из них последнее.

• Движения разгибом. К этой подгруппе относятся упражнения, которые выполняются из положения виса согнувшись (на перекладине, брусках, кольцах) или упора на руках согнувшись (на брусках):

- подъем одной (ногой) из размахивания и после спада из упора верхом;
- подъем разгибом после размахивания и после спада из упора;
- подъем двумя после размахивания (на перекладине) и после спадов из различных упоров (на перекладине и брусках разной высоты);
- подъем разгибом из упора на руках и виса согнувшись (на брусках).

Наиболее трудное из этих упражнений предпоследнее.

Маховые упражнения представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу или по его частям. Такие перемещения по необходимости связаны с понятием «ось». По отношению к телу гимнаста различают оси:

а) лицевые (фронтальные)— оси, расположенные во фронтальной плоскости, т. е. в плоскости, проходящей через оба плечевых и тазобедренных сустава;

б) переднезадние (сагиттальные) — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, проходящих перпендикулярно к фронтальной. Сагиттальные оси, в свою очередь, перпендикулярны к фронтальной плоскости;

в) продольные — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, но параллельные

Упражнения на брусьях параллельных.

Размахивание - несколько махов подряд (несколько колебательных движений телом), выполняемых попеременно в противоположных направлениях.

На брусьях выполняются размахивания в упоре на предплечьях, в упоре на руках (плечах) и в упоре. Вначале учат размахиванию в упоре на предплечьях, затем в упоре на руках и, наконец, в упоре.

Размахивание в упоре

Техника выполнения. Из упора, за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища, выполнить мах вперед (потянуться за носками), при этом плечи слегка отвести назад. В вертикальном положении тело прямое, плечи находятся над кистями. За счет работы мышц задней поверхности тела выполнить мах назад, во время которого плечи подаются чуть вперед (в начале маха назад спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище).

Последовательность обучения.

Имитация положения маха вперед и назад на полу (упор лежа и упор лежа сзади ноги на скамейке).

Размахивание в упоре на гимнастических скамейках расположенных параллельно друг другу (конечные точки маха фиксировать 2-3 секунды).

Ходьба в упоре до середины снаряда, из упора махом вперед выполнить упор лежа сзади (опереться о жерди наружной стороной стоп) и после фиксации и исправления ошибок соединить ноги и выполнить пассивный мах назад.

То же, но махом назад выполнить упор лежа (опираться о жердывнутренней стороной стоп) и после фиксации выполнить пассивный мах вперед.

Размахивание в упоре с фиксацией положений на махе вперед и назад и после 2-3 таких махов перейти к размахиванию в упоре с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: не требовать сразу большой амплитуды размахивания. Постепенно увеличить амплитуду махов до уровня плеч. Страховать стоя сбоку, поддерживать одной рукой за предплечье, другой рукой на махе вперед под таз или спину, на махе назад - под грудь.

Соскоки - различные прыгивания со снаряда.

Соскок махом назад

Техника выполнения: Из размахивания в упоре, проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха назад, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на брусьях (опереться о жерди внутренней стороной стоп), поставить разноименную соскоку руку на жердь перед другой рукой, которую после толчка ногами быстро поднять в сторону. Приземлиться боком к снаряду (руку не отпускать).

Ходьба спиной вперед в упоре до конца снаряда, 3-4 маха и соскок махом назад.

Из размахивания в упоре на концах жердей (лицом внутрь) соскок махом назад смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

Размахивание в упоре на середине снаряда с разведением ног на махе назад

Соскок махом назад на середине брусьев.

Рекомендации: страховать стоя сбоку у места приземления, одной рукой поддерживать за спину, другой под грудь (за плечо).

Соском махом вперед (углом).

Техника выполнения: из размахивания в упоре, с началом маха вперед слегка прогнуться, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и в сторону соскока. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться разноименной соскоку рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре с разведением ног на махе вперед.

Из упора махом вперед сед на правом бедре, правой рукой перехватиться за ближнюю жердь, а левую руку поднять в сторону и соскок влево (руку не отпускать).

Из седа на левом бедре, перемах через обе жерди (опираться на левую руку выполнить соскок углом).

Из размахивания в упоре соскок махом вперед с помощью. То же самостоятельно.

Рекомендации: страховать стоя сбоку и сзади от учащегося у места приземления, одной рукой за плечо, другой под грудь.

Подъемы - переходы в более высокое положение.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях.

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуть выпрямить руки и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Из упора лежа сзади на скамейке продольно, сгибание и разгибание рук (разгибая руки делать активное движение тазом вперед).

Размахивание в упоре на предплечьях.

Из упора лежа сзади согнувшись на предплечьях с опорой ногами о козел разгибая руки и выполняя движение тазом вперед-вверх перейти в упор лежа сзади.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; затем тоже в упор с помощью.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях самостоятельно.

Рекомендации: страховать стоя сбоку, помогать из - под жердей одной рукой под спину другой под бедро.

Сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Техника выполнения: из конечного положения на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре до положения ног выше жердей. Сгибание и разгибание рук в упоре (можно выполнять вдвоем).

Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, соединив ноги выполнить мах вперед и проходя вертикаль разогнуть руки (действие повторить 3-4 раза).

Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: страховать сбоку, помогать из-под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

Подъем махом вперед из упора на руках

Техника выполнения: после высокого маха назад, на махе вперед, при подходе ног к вертикали, надо слегка провалиться в плечевых суставах, при этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлостовое (бросковое) движение ногами вверх-вперед. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться в тазобедренных суставах (тормозя движение стоп и направляя таз вперед и одновременно оттолкнуться плечами от жердей, нажать руками на жерди и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом вперед из упора на предплечьях. Повторить сгибание разгибание рук на махе вперед.

Из упора на руках (плечах), быстро согнуться в тазобедренных суставах (поднять ноги чуть выше жердей), развести ноги и мягко положить на жерди. Затем быстро разогнуться (движением таза вперед-вверх) одновременно оттолкнуться плечами от жердей и перейти в сед ноги врозь.

То же после размахиваний в упоре на руках.

Подъем махом вперед из упора на руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: страховать сбоку, помогать из под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

Подъем махом назад из упора на предплечьях.

Техника выполнения: из размахивания в упоре на предплечьях, на махе назад, пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подать вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрьбрусьев.

То же на концах жердей (лицом внутрь), на приземление положить двамата.

Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъеммахом назад помощью.

Подъем махом назад из упора на предплечьях на середине брусьев спомощью самостоятельно.

Рекомендации: страховать стоя сбоку, под бедро и грудь.

Сгибание и разгибание рук на махе назад.

Техника выполнения: из размахивания в упоре в конце маха вперед рукисогнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть

Последовательность обучения.Размахивание в упоре.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Из размахивания в упоре, махом вперед развести ноги и мягко опустить и наружными сторонами стоп на жерди (принять упор лежа сзади на жердях), согнут руки, соединив ноги выполнить мах назад в конце которогоразогнуть руки.

Сгибание и разгибание рук на махе назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: страховать стоя сбоку. В конце маха вперед и с началом маха назад по спину и бедра; в конце маха назад, т.е. во время разгибания рук под грудь и бедра.

Подъем махом назад из упора на руках.

Техника выполнения: выполняется из размахивания в упоре на руках. На махе назад, пере, прохождением вертикали туловище несколько опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) следует отталкивание плечами от жердей и разгибание рук. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад-вверх.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом назад из упора на предплечьях. Повторить сгибание и разгибание рук на махе назад.

Из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям.

То же, но в сочетании с подъемом махом назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: страховать сбоку, под грудь и бедро.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.

Техника выполнения: из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках, мягко сложиться, приближая ноги к груди (таз не опускать ниже жердей) и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх-вперед. Разгибание выполняется быстрым и коротким движением ног, после чего следует остановка ног (за счет напряжения мышц пресса). Это позволяет передать туловищу и плечам приобретенную ногами энергию, одновременно оттолкнуться плечами от жердей, использовать их реактивную силу и, нажимая на жерди руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор. Завершить подъем высоким махом назад.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на спине согнувшись на мате, разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в и.п.

Из седа на гимнастическом мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре) и вернуться в и.п.

Из упора лежа на спине согнувшись, разгибаясь на угол 90-100° перейти в упор сидя и и.п.

Из седа на мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре), мягко сложиться и кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх одновременно толкаясь руками, разогнуться на угол 90-100° и перейти

В ПОУЭ СИДЯ.

Размахивание в упоре на руках, на махе вперед до положения близкого к стойке на лопатках.

То же, но из стойки на лопатках согнуться (таз ниже жердей не опускать) фиксировать 1-2 секунды, разгибаясь выпрямиться и выполнить высокий мах назад.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь. То же, но в упор с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: страховать сбоку, помогать под бедро и спину в момент подъема. Затем, на махе назад, помогать под грудь и бедро.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ.

• ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БАСКЕТБОЛЕ

Поточно-круговая форма организации учебного процесса по физическому воспитанию предусматривает проведение занятий по баскетболу с помощью активных методов обучения. Процесс обучения технико-тактическим действиям носит познавательный характер, т.е. все студенты получают нужный объем знаний, которые применяются в процессе обучения. Процесс же обучения предусматривает приобретение нужных умений и навыков в сочетании с развитием основных физических качеств и функциональной подготовкой студентов. Обучающая и воспитывающая направленность курса «Баскетбол» заложена в характеристике технико-тактических действий и практико-методических указаниях обучающей программы.

• РАЗУЧИВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТОЙКИ БАСКЕТБОЛИСТА

Стойка без мяча — это исходное положение, из которого студент наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Это положение дает возможность игроку быть в постоянной готовности, как к наступательным, так и оборонительным действиям в баскетболе. Поэтому стойка баскетболиста должна быть такой, чтобы обеспечивать игроку переход к передвижению. Краткая биомеханическая характеристика расположения частей тела баскетболиста 1. Ноги находятся на

расстоянии ширины плеч друг от друга. Они могут располагаться: а) параллельно на одной линии; б) одна нога выдвинута вперед, а носок другой находится на уровне пятки. 2. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги на передние части стоп. 3. Пятки приподняты от пола на 1-2 см, колени

полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях. Такое расположение частей тела позволяет выполнить все перемещения наиболее быстро. 4. В стойке баскетболиста игрок должен держать мяч на уровне груди и защищать его, согнув руки в локтях, слегка расставив их в стороны. Типичные ошибки: а) игрок держит мяч слишком низко и это заставляет поднимать руки перед броском или передачей мяча; б) игрок держит мяч слишком высоко и в связи с этим он не может быстро начать движение; в) ноги выпрямлены; г) колени или стопы сведены.

• ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

В связи с тем, что баскетбол является динамичной игрой, без передвижения этот вид спортивной деятельности теряет всякий смысл. Небольшие размеры площадки и необходимость быстро изменять направление, а также скорость бега требуют легкости в передвижениях. Передвижения могут выполняться по прямой и с изменением направления, вперед лицом и спиной, а также приставными шагами.

Краткая биомеханическая характеристика передвижений баскетболиста Лицом вперед: 1. Мягкость передвижения достигается постановкой ноги на площадку всей ступней или перекатом с пятки на носок.

• Для выполнения рывка (ускорения) необходимо бежать с носка, как это рекомендовано в методической литературе по технике спринтерского бега. Спиной вперед: 1. Бежать необходимо короткими шагами в основном на носках. 2. Руки во время бега согнуты в локтях и свободно двигаются в такт шагов так, чтобы в любой момент можно было выполнить активные действия с мячом и без него. Приставными шагами: 1. Выполняется на согнутых ногах, которые ставятся с носка на всю ступню. 2. Шаг начинается ногой, одноименной направлению движения: а) вправо — с правой ноги; б) влево — с левой ноги. 3. Одна нога мягко подтягивается к другой, выполнившей шаг, на ширину плеч, а затем вновь выполняется все сначала. 4. Приставные шаги должны быть недлинными и выполняться быстро, но в то же время мягко. 5.

Вес тела баскетболиста равномерно распределяется на обе ноги (ближе к носкам).

• ПРЫЖКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В БАКЕТБОЛЕ

Прыжки, применяемые при начальном и спорном бросках; в борьбе за мяч, отскочивший от щита, а также в сочетании с другими приемами игры, (передачами, бросками и т.д.). Краткая биомеханическая характеристика прыжка.

С места толчком двумя ногами: 1. Ступни несколько согнутых ног слегка расставлены, 8 согнутые в локтях руки у туловища отведены назад, голова приподнята, глаза наблюдают за мячом и обстановкой, в соответствии с которой предстоит действовать. 2. Отталкивание от площадки выполняется одновременным активным разгибанием ног, туловища и махом рук вперед - вверх. Типичные ошибки: а) нет согласованного одновременного разгибания ног, туловища и маха руками вперед вверх; б) взгляд устремлен на соперника; в) приземление происходит на прямые ноги. В движении толчком одной ногой: 1. Последний шаг разбега делается, несколько шире предыдущего. 2. Толчковая нога, разноименная руке, выполняющей прием, посылается вперед и ставится для толчка перекатом с пятки на носок. 3. Согнутая у туловища рука слегка отведена назад. 4. Другая нога выполняет активный мах вперед вверх и в момент, когда общий центр тяжести находится над опорой, сгибается в тазобедренном и коленном суставах. 5. Отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется одновременно. В наивысшей точке взлета маховая нога, разгибаясь, присоединяется к толчковой. 6. Приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги. Оно должно быть мягким, без потери равновесия. Такое приземление позволяет игроку немедленно приступить к выполнению игровых действий. Типичные ошибки: а) последний шаг делается короче предыдущего; б) отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется последовательно; в) приземление на прямые ноги. В движении

толчком двумя ногами: 1. В последнем шаге разбега вперед посылается любая нога. 2. Одновременно руки принимают исходное положение у пояса, а нога быстрым движением приставляется к первой. 3. Приземление выполняется на согнутые ноги. 4. Баскетболист отталкивается ногами с резким махом 9 рук вперед - вверх, выполняется прыжок. 5. Повторное приземление выполняется на согнутые и

расставленные ноги. Типичные ошибки: а) нет быстрой постановки ноги к опорной ноге; б) нет активного отталкивания ногами и резкого взмаха рук вперед - вверх; в) приземление происходит на прямые ноги.

- **ПОВОРОТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В БАСКЕТБОЛЕ**

С помощью поворотов можно избежать опасности потерять мяч, освободиться от плотной опеки защитника для приема мяча, сохранить контроль за мячом. Направление поворота зависит от того, с какой стороны нападает соперник. Если сзади, то поворот делают вперед, а если соперник напал спереди, то нужно повернуться на 180°, к нему спиной. В обоих случаях опорная нога остается на месте. Повороты дают возможность беспрепятственно выполнить передачу или выполнить финт с последующей атакой кольца. Краткая биомеханическая характеристика поворотов Поворот вперед и назад на месте: 1. Определяем опорную ногу и, оттолкнувшись маховой от пола, поворачиваемся плечом вперед или назад. 2. При этом важно, чтобы общий центр тяжести не поднимался. 3. Во время поворота баскетболист находится на согнутой в коленном суставе ноге, поворачивается на носке. 4. Маховая нога в это время должна находиться над полом, чтобы в любой момент можно было прекратить поворот или изменить его направление. 5. Ширина шага зависит от игровой обстановки. Типичные ошибки: а) не правильное определение опорной ноги; б) поворот осуществляется на полной ступне или переступанием опорной ноги; в) отрыв опорной ноги от площадки при повороте с мячом; изменение высоты общего

10 центра тяжести; г) выпрямление опорной ноги. Направо и налево в

движении: 1. Поворот направо выполняется шагом правой ноги и опусканием правого плеча.

Поворот осуществляется вокруг правой ноги. Локоть правой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги. 2. Поворот налево выполняется также в низкой стойке шагом левой с опусканием левого плеча, локоть левой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги. Типичные ошибки: а) опускание правого (левого) плеча не прослеживается.

- **ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ) В БАСКЕТБОЛЕ**

«Финты» - это движения игрока, предназначенные для обмана соперника. Обманное движение должно ввести соперника в заблуждение и лишить его устойчивого положения. Движением головы, глаз, туловища, ног, рук или мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений. «Финты» могут выполняться с мячом и без мяча. Обманные движения без мяча выполняются преимущественно «на рывок»,

«на поворот», «на передвижение», «на ловлю мяча» и «на заслон». «Финты» с мячом выполняются «на передачу», «на бросок», «на поворот» и «на ведение». В замедленном темпе сделать первое движение в ложном направлении, дать возможность защитнику среагировать на якобы начатый технический прием. Затем быстро и резко изменить движение на противоположное и двинуться в истинном направлении. Типичные ошибки для начинающих: а) излишне быстрое, резкое, ложное движение.

- **УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РЫВКОВ, ОСТАНОВОК, ПОВОРОТОВ, ИЗМЕНЕНИЯ ТЕМПА И НАПРАВЛЕНИЯ БЕГА**

- В различных построениях группы подать сигнал (звуковой, зрительный), по которому студенты должны остановиться и принять правильную стойку баскетболиста. 2. В различных построениях группы подать сигнал, по которому студенты должны выполнить один из вариантов прыжка и приземлиться так, чтобы сохранить равновесие тела. 3. Упражнение в парах. Один - нападающий, другой — защитник. Нападающий пытается освободиться от защитника с помощью одного из вариантов рывков, остановок, изменения скорости и способа передвижений, а также поворотов. Защитник следит за правильностью биомеханики передвижений спиной вперед или приставными шагами с поворотом. Если обучаемым сразу будет очень трудно использовать все приемы в этом упражнении, то можно дать им задание применять лишь один-два приема для освобождения от защитника. 4. Упражнение в тройках. Первый номер является водящим, второй прикрывает своего партнера под третьим номером. Действия водящего: он старается вывести из равновесия игрока под №2, чтобы затем прорваться к игроку №3. Действия игрока под №3: он не имеет права отходить от партнера под №2 далее, чем на один метр, прячась за его спину. Действия игрока под №2: он не имеет права держать руками водящего, поэтому защитник при приближении водящего должен отступать спиной вперед, боком, приставными шагами, с поворотом или передвигаться в сторону. Защитник должен смотреть не в глаза водящему, а на его ноги. 5. Упражнение в парах. Один - защитник, а другой нападающий. Действия нападающего: он должен прорваться в заданную зону, применяя рывки, различные варианты передвижения, поворотов и прыжков. Действия защитника: он должен быстро реагировать на действия нападающего и выполнять указанные приемы, чтобы не дать возможность нападающему решить поставленную задачу. 6. «Пятнашки» или «обман водящего». В центре баскетбольной площадки располагается водящий. Остальные игроки находятся на лицевой линии. Действия водящего игрока: 1) передвигаться вдоль средней линии. Действия

нападающих: выполнить различные варианты рывков, остановок, поворотов и передвижений, чтобы достичь противоположной лицевой линии и не быть осаленным водящим. 7. То же, но с двумя или тремя водящими. 8. Учебное задание с мячом. Подбросить мяч вверх вперед на 3 метра, затем сделать рывок, поймать мяч остановиться без пробежки (т.е. выполнить с мячом не более 2 шагов). То же выполнить в обратном направлении. 9. «Челночный бег» с выполнением остановки, поворота и рывка. В каждом старте передавать варианты технических приемов. 10. Упражнение в парах «Зеркало». Первый номер выполняет рывки, остановки, передвижения и обманные движения, а второй, стоя лицом к партнеру, повторяет его движения. Упражнение выполнять сначала в медленном темпе, а затем в среднем и быстром темпе.

• ВЕДЕНИЕ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Ведение мяча — это технический прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей в любом направлении. Баскетболист обязан одинаково хорошо владеть техникой ведения мяча левой и правой рукой. Тот, кто освоит ведение мяча без зрительного контроля за ним, получит в игре определенное преимущество. Он будет видеть площадку, партнеров и соперников, сам сможет создавать острые моменты в атаке и облегчит игру своим товарищам. Краткая биомеханическая характеристика ведения мяча 1. Слегка наклониться вперед, согнуть ноги в коленных суставах для сохранения равновесия и быстрого изменения направления движения. 2. Опуская мяч вниз, выполнить толчок по нему расслабленными пальцами. 3. После толчка руку удерживать внизу, ожидая мяча 13 отскочившего от пола. 4. Встречая мяч поднять руку вместе с ним. Мяч как бы «прилипает» к ладони. 5. При ведении мяча смотреть на пол в нескольких метрах перед собой. При обучении ведению нужно постоянно напоминать воспитанникам, что перед началом дриблинга необходимо оценить игровую обстановку: может быть, целесообразнее отдать мяч своему партнеру. В последующем, на этапе совершенствования, нужно ощущать мяч периферическим зрением, а основное внимание уделять перемещению игроков, чтобы быстро анализировать игровые ситуации. Типичные ошибки: а) «шлепание» по мячу;

б) накладывание кисти на мяч сверху; в) опускание свободной руки в низ; г) постоянное направление взгляда дриблера на мяч.

• УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

• Ведение мяча с закрытыми глазами из одной колонны к другой. Направляющий противоположной колонны корректирует движение партнера словами «прямо», «направо», «влево». Когда звучит команда «Стой!», игрок, ведущий мяч, открывает глаза и передает мяч партнеру, а сам занимает место в конце колонны. 2. Эстафета с ведением. Учебная группа распределяется на команды с равным количеством игроков. Направляющие по сигналу ведут мяч в одном направлении правой рукой, а обратно левой. Команда, которая первой заканчивает выполнять учебное задание, объявляется победительницей. 3. Игра в «Пятнашки» с ведением мяча. Все игроки с мячами. Один из них назначается водящим. Водящий старается «запятнать» рукой любого игрока во время ведения мяча. «Запятнанный» игрок становится водящим. 4. То же, но с двумя или тремя водящими. Для каждой подгруппы игроков определяется район действий. 5. Ведение мяча с обводкой препятствий (змейкой). Передвижение игрока должно быть слитное. Вести мяч необходимо 14 рукой, дальней от препятствия. Обратит внимание на правильное выполнение перевода мяча с правой руки на левую и наоборот. 6. То же, что и в предыдущем учебном задании, но роль препятствия выполняет партнер. Игрок, ведущий мяч, должен не только переводить мяч с одной руки на другую, но и укрывать его от защитника туловищем. 7. Ведение мяча по кругу. Упражнение выполняется в парах: первый номер выполняет ведение мяча внутри круга, укрывая мяч от защитника. Защитник, стремясь отобрать мяч, на должен выходить за линию круга.

• БРОСКИ В КОРЗИНУ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ

Броски в корзину - важнейший элемент игры в баскетбол. Правило гласит: «Цель каждой команды - забросить мяч в чужую корзину и помешать команде противника забросить мяч в свою корзину». В процессе обучения технике игры в баскетбол на занятиях необходимо обязательно освоить следующие броски в корзину: - бросок мяча от груди двумя руками с места; - бросок мяча двумя руками сверху с места; - бросок мяча одной рукой с места; - бросок одной рукой сверху в движении; - бросок одной рукой сверху в прыжке. Краткая биомеханическая характеристика броска мяча от груди двумя руками с места Этот бросок применяется для атаки кольца как с ближней, так и со средней дистанции 1. Мяч держится перед грудью в основном положении для броска. Ноги могут быть расположены вместе, на ширине плеч или одна из них выдвинута вперед. 2. Пальцы рук раздвинуты, большие пальцы направлены друг к другу с противоположных сторон мяча. Взгляд устремлен на корзину. Локти опущены. 3. Мяч посылается в цель

после одновременного разгибания в голеностопных и коленных суставах направленным 15 движением кистей и пальцев вперед - вверх 4. Выдавливание мяча движением кистей вовнутрь. 5. Пальцы придают мячу обратное направление вращения, при этом указательные пальцы параллельны, кисти описывают максимально возможную дугу. 6. После броска игрок переносит тяжесть тела на носки ног, полностью выпрямив ноги и руки. Типичные ошибки: а) низкое опускание мяча перед броском; б) неполное выпрямление ног и рук; в) незаконченное движение руками; г) отсутствие обратного вращения мяча; д) неправильная траектория полета мяча. Краткая биомеханическая характеристика броска мяча двумя руками сверху с места Биомеханическая характеристика броска мяча двумя руками сверху с места мало чем отличается от биомеханической характеристики броска мяча от груди двумя руками с места. Основное отличие заключается в том, что в исходном положении мяч находится над головой. Этот бросок применяется со средних и дальних дистанций. 1. Мяч держится над головой в основном положении для броска. Ноги могут быть расположены вместе, на ширине плеч или одна из них выдвинута вперед. 2. Пальцы рук раздвинуты, большие пальцы направлены друг к другу с противоположных сторон мяча. Взгляд устремлен на корзину. Локти на уровне плеч. 3. Мяч посылается в цель после одновременного разгибания в голеностопных и коленных суставах направленным движением кистей и пальцев вперед - вверх 4. Выдавливание мяча движением кистей вовнутрь. 5. Пальцы придают мячу обратное направление вращения, при этом указательные пальцы параллельны, кисти описывают максимально возможную дугу. 6. После броска игрок переносит тяжесть тела на носки ног, полностью выпрямив ноги и руки. Типичные ошибки: а) низкое опускание мяча перед броском; б) мяч закрывает взгляд на корзину; в) неполное выпрямление ног и рук; г) незаконченное движение руками; д) 16 отсутствие обратного вращения мяча; е) неправильная траектория полета мяча. Краткая биомеханическая характеристика броска одной рукой с места Этот способ броска используется для атаки кольца со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков. 1. В исходном положении игрок выставляет ногу, одноименную бросающей руке. 2. Колени согнуты, туловище прямое. 3. Мяч удерживается обеими руками перед плечом бросающей руки, кисть которой находится сзади на мяче. 4. Локоть опущен вниз. 5. Другая рука поддерживает мяч спереди - сбоку. Ее локоть направлен немного в сторону. 6. Выпрямляя ноги и бросающую руку, игрок на уровне головы полностью перекладывает мяч на ее кисть. 7. В момент, когда плечо, предплечье и кисть составляют прямую линию, мяч срывается с указательного пальца. Мяч получает обратное вращение. 8. Ноги, туловище и бросающая рука выпрямлены. 9. Игрок стоит на носках. 10. Тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу. Типичные ошибки: а) потеря равновесия при броске; б) неправильное положение ног; в) мяч и руки закрывают взгляд игрока на кольцо г) отсутствие обратного вращения мяча; д) полностью не выпрямлены ноги, туловище и рука игрока; е) игрок стоит на полной ступне; ж) поспешное выполнение броска; з) наступание на линию штрафного броска до касания мячом кольца; и) отсутствие самоанализа причин неудачных попыток. Краткая биомеханическая характеристика броска одной рукой сверху в движении. Этот способ броска — один из самых распространенных в современном баскетболе. Он применяется для атаки с близкого расстояния после прохода под щит с ведением и непосредственно броском мяча из подщита. 1. После ведения мяча игрок выполняет шаг правой ногой и подтягивает мяч двумя руками к правому плечу. Шаг правой ногой длинный и стелющийся. 2. В этом положении игрок выполняет шаг левой ногой. Шаг короткий, стопорящий. 3. При сильном и быстром отталкивании левой ногой игрок выносит мяч вверх двумя руками, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги вперед - вверх. 4. Во время прыжка игрок перекладывает мяч на кисть правой рукой и поддерживает его сзади всей кистью. 5. Тело вытянуто и устремлено вверх, взгляд направлен на квадрат, расположенный над корзиной. 6. В момент достижения максимальной высоты прыжка игрок убирает левую руку с мяча и плавно посылает его кистью в направлении корзины или щита правой рукой. Бросающая рука полностью выпрямляется. 7. Бросок завершается захлестывающим движением правой кисти вперед-вверх. 8. Приземляться мягко на полусогнутые ноги или на одну толчковую в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч. Типичные ошибки: а) первый шаг короткий и направлен вверх; б) нет стопорящего шага; в) прыжок направлен вперед; г) отсутствует маховое движение бедром правой (левой) ноги; д) поперечное размахивание руками с мячом во время шагов; е) мяч не перекладывается на кисть руки; ж) неполное выпрямление бросающей руки; з) Выпуск мяча не в высшей точке прыжка; и) приземление на прямые ноги. Краткая биомеханическая характеристика броска одной рукой сверху в прыжке Бросок одной рукой сверху в прыжке — основное средство нападения в современном баскетболе. Этот бросок можно выполнять с любого места площадки, но лучшего результата можно достигнуть при броске в пределах 6 м от корзины. 1. Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой; 2. Приставляя правую ногу, сгибая локти, выносит мяч 18 на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху. Пальцы широко расставлены. 3. Игрок выпрыгивает вверх толчком двумя ногами при

этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты, смотрит на цель. 4. В высшей точке прыжка игрок правой рукой посылает мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. 5. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Мяч выпускается из рук при полном выпрямлении их в локтевых суставах. Такое положение затрудняет блокирование мяча соперником. Если бросок выполняется после ведения, игрок должен полностью остановиться и прыгнуть вертикально вверх. Когда это движение осуществляется, правильно, бросающий должен приземляться после броска практически в то же место, от которого оттолкнулся, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ БРОСКОВ ВКОРЗИОНУ

- Учебная группа распределена на две команды и игроки каждой команды с мячами располагается справа под углом от щита. Игрок выполняет ведение мяча, выполняет остановку в два шага и производит бросок одной рукой сверху. После подбора мяча участник выполняет ведение и занимает место в конце колонны. 2. То же, но слева под углом 45 градусов от щита. 3. То же, но прямо перед щитом. 4. Выполнять последовательно броски мяча с места от груди с пяти точек: - с ближней дистанции; - со средней дистанции;

- с дальней дистанции. Игроки команды, расположены полукругом от баскетбольного щита. Смена исходного положения (точек) происходит по сигналу влево или вправо. 5. Упражнение в парах. Игрок ведет мяч и выполняет бросок, второй следует за ним и в случае непопадания добывает мяч в корзину. Возвращаясь в свою колонну, оба игрока отрабатывают передачу и ловлю мяча. 6. Команда делится на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны слева и справа от щита. Один игрок из группы с мячом находится под щитом. Направляющий первой подгруппы в движении получает мяч от игрока, стоящего под щитом, и без ведения выполняет бросок по заданию. В это время направляющий из второй подгруппы продвигается под щит и добывает мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок уходит во вторую подгруппу (команды добывающих). Баскетболист, стоящий под щитом, убегает, в первую подгруппу (команду бросающих), а направляющий из второй подгруппы становится под щит на место разводящего. 7. Выполнение броска одной рукой сверху в тройках со сменой мест. 8. Выполнение броска одной рукой сверху в прыжке в парах. 9. Выполнение штрафного броска с выбыванием. Группа игроков выполняет броски друг за другом по заданию с линии штрафного броска. Если первый игрок забрасывает мяч в корзину, то и второй должен также выполнить бросок успешно, иначе он выбывает из игры. Таким образом, игрок, не забросивший мяч в корзину, прекращает игру.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

- Краткая биомеханическая характеристика ловли мяча двумя руками Ловля — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. 1. Перед ловлей тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, колени согнуты, туловище наклонено вперед. 2. Руки, с широко расставленными пальцами (положение воронки), обращены в направлении летящего мяча и подняты ему на встречу. 3. Мяч необходимо ловить кончиками пальцев. 4. Одновременно уступающими движениями рук и сгибанием ног необходимо погасить скорость полета мяча. 5. Захватив мяч пальцами, не следует менять их положение перед передачей или броском, он подтягивается к груди. 6. Локти опущены, а тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. 7.

Конечное положение при ловле мяча является во всех случаях исходным положением для последующих действий. Типичные ошибки: а) ловля мяча производится ладонями; б) отсутствие амортизационного движения рук и ног; в) руки опущены; г) мяч не подтягивается к груди; д) локти прижаты к туловищу или сильно разведены. Краткая биомеханическая характеристика передачи мяча двумя руками от груди Передача мяча двумя руками от груди самая распространенная в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6 м) расстояния. Передающий игрок еще до передачи должен решить, кому он направит мяч, а принимающий обязан избежать на свободное место с таким расчетом, чтобы между ним и партнером с мячом не было соперников. 1. Ноги свободно расставлены и согнуты в коленях. Туловище слегка наклонено вперед, мяч держится на уровне груди обеими руками, пальцы широко расставлены, ладони не касаются мяча. 2. Выполнить небольшой замах кистями вниз - на себя - вверх. 3. Выполнить шаг в направлении игрока, принимающего мяч, последующим полным выпрямлением рук и быстрым разгибанием кистей и пальцев. Мяч при этом получает обратное вращение. 4. Вес переносится на ногу, расположенную впереди. Типичные ошибки: а) локти широко разведены в стороны; б) отсутствие амортизационного движения; в) касание мяча

ладонями; г) мяч прижимается к груди; д) нет замаха кистями или выполняем большой сверху (из-за головы) Передача мяча двумя руками сверху (из-за головы) позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25м. 1. Поднимаем мяч вверх слегка согнутыми руками и заносим его за голову. 2. Одновременно поворачивают туловище (таким образом достигается амплитуда замаха). 3. Выпрямляясь, подняться на носки и резким разгибанием рук в локтевых суставах и захлестывающим движением кистей направить мяч партнеру. Краткая биомеханическая характеристика передачи мяча правой (левой) рукой от плеча 1. Распределяем вес тела на обе ноги и поднимаем мяч двумя руками над правым (левым) плечом. 2. Правая (левая) рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь - в сторону передачи мяча партнеру. 22 3. При передаче мяча вес тела перемещается на ногу, расположенную впереди. 4. Сопровождение мяча заканчиваем вращением внутрь - вниз предплечья и кисти выпрямленной руки. Большой палец направлен вниз. Типичные ошибки: а) при выполнении передачи впереди располагается нога, одноименная руке; б) неполное выпрямление руки при финальном усилии на мяч; в) отсутствует захлестывающее движение кисти в финальном усилии.

УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ПЕРЕДАЧ МЯЧА ПАРТНЕРУ

1. Передачи мяча двумя мячами от груди в двух шеренгах. 2. В том же построении выполнить передачи двумя руками от груди с отскоком от пола.

• Передачи мяча двумя руками сверху (из-за головы) в двух шеренгах. 4. Передачи правой (левой) от плеча в двух шеренгах. Рекомендуем видоизменять действия партнеров при выполнении указанных передач в двух шеренгах: • передачи после одного шага; • передачи после передвижения и поворотов; • передачи со сменой мест; • передачи без поворота и с поворотом в прыжке; • передачи после ведения мяча. На практике очень часто применяются учебные задания, с помощью которых можно научиться передавать мяч при пассивных и активных действиях защитника. Они могут быть использованы для совершенствования защитных действий. Упражнение в двух колоннах. Две команды игроков выстраиваются в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии 4- 5 метров друг от друга. Защитник занимает место между колоннами лицом к игроку, владеющему мячом. Игрок, владеющий мячом, посылает мяч направляющему игроку другой команды, обыгрывая передачей защитника. После передачи мяча защитник становится на место передающего, а передающий игрок становится защитником.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Волейбол - это спортивная игра, и цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на стороне соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 удара мяча. В настоящее время действует правило «каждый розыгрыш - очко».

Современный волейбол атлетичная игра. Существуют различные ее версии (виды), чтобы показать ее многогранность, в т.ч. и пляжный волейбол.

Волейболисты должны обладать очень многими физическими качествами - хорошей прыгучестью, силой, координацией, выносливостью, быстротой, а также природными физическими данными. Игрокам в настоящее время присуща узкая специализация: пасующий, диагональный, нападающий первого темпа, доигровщик, либеро. Большое количество выполняемых прыжков, ударов, блоков, падений, красивые розыгрыши мяча определяют оздоровительное, воспитательное значение этой игры и поддерживают ее зрелищность.

Волейбол как спортивная игра появился в 1895-1896г.г., когда преподаватель физической культуры колледжа в городе Холиоке (США) Вильям Морган предложил новую игру: перебрасывать наполненную воздухом камеру через сетку. Игра пришлась по душе и получила название

«волейбол» (летающий мяч). В нашей стране игра начала развиваться в 1921- 1922г.г., а с 1938 года проводится ежегодное первенство среди клубных команд. В 1964 году волейбол впервые включен в программу Олимпиад. На тех, 17-ых Олимпийских Играх в Токио, наша мужская команда стала первой, женская — второй, уступив лишь хозяйкам.

Международная Федерация волейбола - ФИВБ - объединяет более 160 стран более 150 млн. регулярно занимающихся этой игрой. Высокая напряженность волейбольных поединков, эстетическая красота и атлетичность по достоинству оцениваются зрителями.

- **Рекомендованные упражнения.**

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

- **Специальная разминка.**

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

Упражнение 1.

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга. Упражнение 2.

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать! Упражнение 3.

И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, упереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Упражнение 4.

И.п. — в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5. И.п. — то же.

-броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад,

-то же с отскоком мяча от пола,

-броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

Упражнение 6.

И.п. — то же, стоя на расстоянии три - пять метров.

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории,

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение

вперед, назад.

• **Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу.**

Техника выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка одинакова. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

- Имитация положения рук, кистей в передаче двумя руками сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратит внимание на правильность.

- В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!

3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный

Выход.

- 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное

- своевременный «выход» к мячу.

- 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.

- Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включить ноги, согласованность усилий, «потянуться».

- В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна

быть траектория полета мяча.

- В парах — передачи с 1-й промежуточной передачей себе.

- Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.

10. В парах — передачи через сетку.

11. Передачи над собой 10-15-20 раз. 12. Передачи, увеличивая расстояние до 9- 10м.

13. Передачи над собой

- не выходя из баскетбольного круга

- не делая более 1 шага (выпада) в сторону

- не сходя с места

14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

- **Нижняя прямая подача**

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5 м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на впередистоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

- Не попадает по мячу
- неправильное подбрасывание мяча.
- отсутствие зрительного контроля.
- кисть не напряжена.
- Мяч не долетает до сетки
- кисть расслаблена.
- медленный удар по мячу.
- нет переноса тяжести тела вперед при ударе.3.Мяч не попадает в площадку
- неправильное (неточное) подбрасывание
- рука не вытягивается в направлении полета мяча

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

- Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
- Подбрасывание мяча левой рукой.
- Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
- Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
- подача в стену, 3-4м.
- подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
- Выполнение подачи из-за лицевой линии.
- подача в левую и правую половины площадки.
- подача по зонам на точность.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ

Физические упражнения — это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося. При составлении комплексов силовых упражнений для процесса проведения занятий (тренировок) по атлетической гимнастике упражнения подбираются по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп. Существуют упражнения для мышц шеи, спины, груди, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра и голени.

- Мышцы шеи — эти мышцы работают при всех гимнастических упражнениях, связанных с движением головы.
- Мышцы спины подтягивание на перекладине (широким и средним хватом), тяга штанги в наклоне к поясу, тяга нижнего блока к животу сидя, тяга верхнего блока вниз (за голову, к груди), тяга гантели в наклоне одной рукой, гиперэкстензии (разгибания туловища), наклоны вперед со штангой на спине, пуловеры (лежа на горизонтальной скамье и удерживая двумя руками гантель медленное отведение ее за голову).
- Грудные мышцы — жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разведение рук лежа на горизонтальной и наклонной скамье, сведение рук на блоках (кроссоверы).
- Мышцы живота — подъем туловища на наклонной (горизонтальной) доске, подъем ног (коленей) в висе на перекладине, то же на наклонной скамье, «скручивания» на скамье с наклоном вниз, то же на полу, наклоны в стороны с гантелями и «скручивания» сидя со штангой на плечах (проработка косых мышц).
- Мышцы плечевого пояса тяга штанги к подбородку стоя, жим штанги из-за головы (с груди), разведение рук в стороны стоя и в наклоне, подъем рук с гантелями (штангой) вперед стоя, подъемы плеч со штангой в опущенных руках (штанги); жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной и горизонтальной скамье, отжимания на параллельных

бруснях (локти отведены в стороны), жим гантелей (штанги) на наклонной скамье головой вниз, сведение рук на блоках (кроссоверы).

- Мышцы рук (бицепсы, трицепсы и предплечья) сгибания рук со штангой стоя, сгибания рук с гантелями сидя (стоя), концентрированные сгибания рук, поочередное сгибание рук с гантелями сидя (стоя), сгибание рук сидя на наклонной или лежа на горизонтальной скамье (руки в исходном положении опущены вниз), подтягивания на перекладине узким обратным хватом, французский жим штанги, жим лежа на скамье узким хватом, разгибания рук на верхнем блоке, отжимания на параллельных брусьях, разгибания руки с гантелью в наклоне, то же из-за головы сидя, сгибания рук в запястьях хватом грифа штанги (гантелей) сверху и снизу предплечья на бедрах, сжатие кистевого экспандера.

- Мышцы ног приседания со штангой, гакк-приседания, сгибания (разгибания) ног в тренажере, жим ногами в тренажере, выпады вперед с гантелями (штангой), подъемы на носки стоя, (сидя) в тренажере.

СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАВАНИЮ

Движения руками. Движения руками способствуют продвижению плеч пловца несколько выше поверхности воды. Движение рукой состоит из: входа в воду и подготовки к гребку; гребка; выхода из воды и движения надводой. Рука должна входить в воду сначала кистью, а затем предплечьем и плечом, чтобы иметь возможность скорее начать гребок. Погружать руку в воду необходимо кистью вперед и в глубину так, чтобы между плечом и предплечьем образовался угол 140-150°. Ладонь руки поворачивать вниз и несколько внутрь. Гребок выполнять согнутой рукой с высоким положением локтя. Такой прием позволит пловцу удерживать кисть и предплечье (основные гребущие поверхности) почти перпендикулярно к направлению движения. Гребок должен выполняться с непрерывным увеличивающимся усилием. При завершении гребка рука должна двигаться в исходное положение для гребка с ускорением. Выполнение основной части гребка необходимо сочетать с небольшим поворотом тела на бок, в сторону гребущей руки. Это дает возможность пловцу усилить гребок рукой за счет мощных мышц туловища. Заканчивается основная часть гребка при пересечении ладонью линии таза пловца. В конце гребка из воды последовательно выводят плечо, предплечье и затем кисть. При выполнении движения рукой над водой в конце гребка пловцу необходимо согнуть руку и поднять локоть из воды для начала движения плеча вперед. Достигнув крайнего верхнего положения локтя, руку вводят в воду кистью перед головой. Согласование движений руками и ногами с дыханием у пловцов всегда подчиняется ведущему значению гребков руками. Есть пловцы, которые делают 6, 4 и 2 удара ногами, один вдох и выдох, приходящиеся на 2 гребка руками. Это 6 - ти, 4 - х и 2 - х ударные стили плавания кролем.

Комплекс общих развивающих упражнений при обучении плаванию способом кроль на груди.

Упражнения комплекса:

- Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.), руки соединены (кисти наложены одна на другую) и вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Быстрый семенящий бег на месте в течение 1 минуты;

- И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти соединены ладонями вперед. Поочередные наклоны туловища влево вправо по 15-20

- И.п. — о.с., руки вверх. Круговые вращения рук вперед и назад по 15-20

- И.п. - о.с., одна рука вверх, другая вниз.

Поочередно круговые вращения руками вперед и назад по 15-20 раз;

- И.п. — о.с., руки впереди внизу (захватывают концы натянутого вокруг шеи полотенца). Выкрут рук назад и вперед по 15-20 раз;

- И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук по 15-20 раз;

- И.п. - упор лежа. Сделать 4-6 шагов руками с упором на ладони, затем переход в упор на выпрямленные пальцы и сделать 2-4 шага;

- И.п. - упор сидя, руки сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх - вниз, как при плавании кролем по 15-20 раз;

- И.п. - лежа на животе, руки вверх. Прогнуться и выполнять попеременные движения вверх — вниз прямыми ногами, как при плавании

- И.п. - сидя на пятках (стопы носками наружу). Наклон туловища назад, прогнуться как можно ниже, и возвратиться в и.п., выполнить 15- 20 раз;

- И.п. - о.с., ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. Из этого положения выполнять круговые движения руками вперед по 15-20 раз;
- Упражнение 11, и.п. - о.с., ноги на ширине плеч, выполнять с отягощением (закрепленными резиновыми амортизаторами) в течение 1-2 мин. Темп средний. После выполнения комплекса ОРУ, отдых 7 мин.
- И. п. - стойка на дне бассейна в положении наклона корпуса вперед, голова под водой, выполнять движения рук как при плавании кролем без гребковых усилий, дыхание произвольное. Темп средний, выполнить упражнение 15-20
- И. п. - стойка в положении наклона корпуса вперед, подбородок касается воды, выполнять движения рук как при плавании кролем с гребковыми усилиями, дыхание произвольное. Темп средний, выполнить упражнение 15-20 раз;
- 3.И. п. - стойка в положении наклона корпуса вперед, сделать глубокий вдох и лицо опустить в воду, дыхание задержать (анаэробный режим). Выполнить упражнение с движениями рук как при плавании кролем с гребковыми усилиями. Темп средний, выполнить упражнение 15-20 раз. Медленно разогнуться и сделать 2-3 глубоких вдоха-выдоха;
- И. п. - стойка в положении наклона корпуса вперед, сделать глубокий вдох и лицо опустить в воду, дыхание задержать (анаэробный режим). Выполнить упражнение с движениями рук, как при плавании кролем, с гребковыми усилиями, сочетая их с ходьбой ногами по дну бассейна. Темп средний, выполнить упражнение 15-20 раз. Медленно разогнуться и сделать 2-3 глубоких вдоха-выдоха.;
- И. п. - стойка в положении наклона корпуса вперед, сделать глубокий вдох и начать упражнение для изучения техники движений ног при плавании кролем. Выполнять упражнение 3-4 мин., темп средний;
- И. п. - сидя на краю бортика, опустить ноги в воду. Выполнять попеременные движения ногами, не допуская сгибания ног в коленных суставах. Темп средний, выполнить упражнение 30-40 раз;
- И. п. - лежа в воде на груди, удерживаясь руками за бортик бассейна на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, не допуская сгибания ног в коленных суставах с произвольным дыханием. Выполнять движения ногами с попеременным выдохом в воду опусканием головы;
- И. п. - лёжа в воде, держаться одной рукой за бортик, другая рука - прямая, должна быть прижата к бедру вдоль туловища, положение на груди. Выполнять попеременные движения ногами, не допуская сгибания ног в коленных суставах, в сочетании с поворотом головы в сторону для вдоха. Темп средний, выполнить упражнение 30-40 раз;
- И. п. - лёжа в воде. Плавание с помощью одних попеременных движений ногами, как в плавании кролем, лежа на плавательной доске.

Комплекс упражнения обучения технике согласования движений при плавании способом кроль на груди

Комплекс упражнений обучения технике согласования движений при плавании способом кроль выполнять после общей разминки и стретчинга (растягивания). Комплекс упражнений выполняется в начале основной части занятия в мелкой части бассейна, после выполнения комплекса по п. 3.2.

Упражнения комплекса:

- И. п. — вдох, лечь на воду, обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно, гребок одной рукой, вернуть руку в и. п. После паузы выдоха и вдоха повторение гребка другой рукой. Выполнить 10-15 раз;
- И.п. - вдох, лечь на воду, одна рука вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой, выдох, гребок другой рукой, плыть по инерции, затем встать. Упражнение выполнить 10-15 раз; 3.И. п. - вдох, лечь на воду. Выполнить один гребковый цикл стиля кроль - одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно, выдох. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки - вдох - голову в и. п. с одновременным проносом руки над водой и гребком - выдох - гребок другой рукой, плыть по инерции, затем встать. Один гребковый цикл стиля кроль повторить 10-15 раз; То же, что и в упражнении 3, но выполнять 2-3 гребковых цикла стиля кроль в каждом упражнении. Вдох делать только в одну сторону. Упражнение выполнить 10-15 раз;
- Выполнять 2-3 гребковых цикла стиля кроль в анаэробном режиме (плавание кролем на груди без дыхания). Упражнение выполнить 10-15 раз. Сделать тренировочную паузу 5-7 мин.;

- И. п. - вдох, лечь на воду. Выполнить плавание кролем на груди в полной координации. Дыхание в одну сторону на каждый четный (второй или четвертый) гребок. Упражнение выполнить 10-15 раз, проплывая по 5-7 метров. Сделать тренировочную паузу 5-7 мин.;
- И. п. - вдох, лечь на воду. Выполнить плавание кролем на груди в полной координации. Дыхание в обе стороны на каждый нечетный (третий или пятый и т. д.) гребок. Упражнение выполнить 10-15 раз, проплывая по 5-7 метров. Сделать тренировочную паузу 5-7 мин.;
- И. п. - вдох, лечь на воду. Выполнить плавание кролем на груди в полной координации на 10-15 метров в соревновательном темпе. Дыхание произвольное. Упражнение выполнить 5-7 раз. Сделать тренировочную паузу 5-7 мин. и перейти к заключительной части занятия.

Кроль на груди. Положение тела, движения ногами. Пловец должен поддерживать положение тела на поверхности воды почти горизонтально, в хорошем обтекаемом положении. С увеличением скорости плавания тело должно принимать более высокое положение с уменьшением угла атаки корпуса на воду. Движения ногами при плавании кролем играют важную роль: продвигают пловца вперед, помогают сохранить вытянутое горизонтальное положение тела в воде. Ноги выполняют движения вверх и вниз с амплитудой до 50 см. Характер движений энергичный, но мягкий - стопы вспенивают воду сзади пловца без брызг. Движение вниз, нога пловца (например, левая) начинает энергичным нажимом бедра на воду, затем она слегка изгибается в колене - голень и стопы увлекаются за бедром вниз. Правая нога в это время движется вверх, выпрямляясь в колене. Бедро левой ноги, достигнув нижней точки, быстро меняет направление своего движения на обратное, голень и стопа продолжают с ускорением двигаться вниз. Получается хлесткий «удар» стопой вниз - наиболее эффективная часть движения ноги. После удара левая нога, выпрямленная в колене, движется вверх, другая нога (правая) начинает захлестывающее движение голенью и стопой вниз. Осваивая технику движений ногами кролем, следите, чтобы: движения ногами начинались от бедра и выполнялись без остановок; напрягались лишь мышцы бедра и голени, а мышцы стопы оставались расслабленными; ноги излишне не изгибались в коленных суставах.

Движения руками и дыхание. Руки пловца несут основную нагрузку, в значительной степени способны продвигать вперед. Кисти предплечья являются рабочими плоскостями (вёслами), с помощью которых пловец опирается о воду и отталкивается от нее. Во время гребка необходимо держать кисть плоской, слегка напряженной и развернутой ладонью назад. Не сгибайте и не расслабляйте пальцы рук - держите кисть «лопаточкой». Во время гребка рука немного сгибается и разгибается в локтевом суставе, локоть при этом необходимо развернуть в сторону (но не назад или вниз). После завершения гребка рука выходит из воды локтем вверх и проносится над водой расслабленной. Для очередного гребка она опускается в воду впереди головы на линии плеча. Сначала в воду входит кисть, а затем - локоть. Для вдоха голова пловца поворачивается лицом в сторону (но не приподнимается, рис.3.1). Поворот головы выполняется в удобную для пловца сторону в момент завершения гребка рукой. Сам вдох выполнять через рот во время выхода руки из воды и начала её движения по воздуху. Вдох выполнять коротким и глубоким. Основу техники плавания кролем составляют непрерывно чередующиеся гребки руками, движения ногами и правильное дыхание.

Способ плавания «Брасс»

По сравнению с другими спортивными способами плавания способ «брасс» имеет наибольшее прикладное значение [2].

Подготовительные движения в брассе менее утомительны, чем при плавании другими способами (так как они выполняются под водой), поэтому плавание брассом легко осваивается. При плавании брассом пловец лежит на поверхности воды на груди (фаза 1) и продвигается вперед при помощи одних, симметричных гребков руками и ногами. Вдох выполнять в конце гребка руками (фаза 2), выдох в воду производить с толчком ногами (фазы 4,5). Техника плавания брассом разнообразна.

Положение тела. Пловец лежит на поверхности воды на груди с вытянутыми руками и ногами, руки выпрямлены, ладони обращены вниз (фаза 1). Во время плавания тело брассиста изменяет угол атаки от 0 до 15°, что связано с незначительным подниманием плеч и головы при выполнении вдоха (фаза 2). Чем меньше и более плавно будет изменяться угол атаки, тем меньше будет сопротивление воды.

Дыхание. За один цикл движения брассом делать один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох (фаза 4,5) выполнять через рот, причем вдох — в начале гребка руками (фаза 2). После вдоха лицо опускать в воду, но так, чтобы линия воды доходила до волос на лбу.

Движения ногами. Движение ногами обеспечивает продвижение пловца вперед, способствует сохранению равновесия тела в горизонтальном положении. Движение ногами состоит из подтягивания ног к тазу (фаза 3) и толчка (фаза 4,5). При подтягивании ноги (с небольшим напряжением мышц) сгибаются в коленных и тазобедренных суставах. Колени опускаются вниз и разводятся в стороны,

примерно на ширину плеч. Стопы ног, двигаясь у поверхности воды, пассивно располагаются носками по линии движения. В исходном положении для толчка стопы разворачиваются носками в стороны и сгибаются на себя (тыльное сгибание), голень ноги выводит почти перпендикулярно поверхности воды (фаза 3). Выполняя толчок, разводите стопы в стороны, сильно отталкиваясь от воды бедрами, голенью и внутренними поверхностями стоп. Ноги постепенно сдвигать по направлению друг к другу и выпрямлять в коленях (фаза 5). Толчок начинать с разгибания ног, сначала в тазобедренных, затем в коленных и голеностопных суставах. Четкой границы между подтягиванием и толчком ногами не существует. Подтягивания и толчки выполнять единым слитным движением. После толчка ногами небольшое время скользить вперёд по инерции.

Движения руками. Движения руками обеспечивают пловцу продвижение вперед и поддержание головы и плеч у поверхности воды для выполнения вдоха. Цикл движений руками состоит из гребка (фаза 2) и выведения рук вперед - подготовки к гребку (фаза 3). Пловец начинает гребок руками из положения скольжения (фаза 1) с вытянутыми руками и ногами. Гребок начинать с разведением рук в стороны - вниз. Затем сгибать руки в локтях, активно включая в гребок предплечья

Во время гребка пловец опирается о воду ладонями и предплечьями. В конце гребка локти приблизить к туловищу, а кисти - к подбородку ладонями вертикально-вверх. Выводить руки вперед необходимо сразу после гребка. Заканчивая гребок, руки согнуть в локтях и одновременно вывести вперед, кисти приблизить друг к другу, ладони обращены вниз. Плечи максимально приблизить к подбородку. Выводя руки вперёд, в районе груди провести поворот кистей вверх к лицу и выполнить из них «нос лодки» (фаза 3), который при выведении рук вперёд рассекает воду (рис.4.2).

Комплекс общих развивающих упражнений при обучении плаванию способом брасс выполнять после общей разминки и стретчинга (растягивания). Комплекс упражнений выполнять в начале основной части занятия.

Упражнения комплекса 1. Исходное положение (И.п.) - основная стойка (о.с.), стоя, стопы развернуть в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и разводя колени в стороны вернуться в и. п. Выполнять упражнение 10-15 раз. 2. И. п. — о.с. боком к стене, опереться в неё левой рукой. Согнуть правую ногу в колене, отвести в сторону голень захватом с внутренней стороны стопы правой рукой. Сделать растяжку, затем отпустить стопу и сделать толчок ногой до соединения с другой (как при плавании брассом). Тоже проделать другой ногой. Выполнить упражнение 15-20р.

- И. п. - сидя на полу или на краю скамьи, упор на руки сзади, ноги вытянуты. Медленно подтянуть ноги, скользя стопами по полу, и развернуть колени в стороны, описать полукруг, соединить ноги вместе и вернуться в и. п. Ноги подтягивать медленно и мягко, носки разводить в стороны резко и быстро, смыкание ног делать быстрым и при этом ноги во время толчка не останавливать. Во время подтягивания и толчка не отрывать ноги от пола.;

- И. п. - лежа на груди. Согнуть ноги в коленях и захватить руками стопы с внутренней стороны. Подтянуть руками голень и пятки к ягодицам, отпустить руки и выполнить движение ногами брассом. Выполнить упражнение 15-20раз.

- И. п. - лежа на груди. Выполнить движение ногами, как при плавании брассом. Повторить упражнение 15-20 раз;

- И. п. — о.с., ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед перед собой. Развести руки в стороны - вниз (сделать гребок), согнуть руки в локтевых суставах и прижать к туловищу, затем снова вытянуть вперед. Повторять фазы цикла плавания способом брасс. Согласовывать движения руками с дыханием. Повторить упражнение 15-20 раз;

- И. п. — о.с., ноги на ширине плеч. Повторять фазы цикла плавания способом брасс. Согласовывать движения руками с дыханием. Упражнение выполнять с резиновыми амортизаторами. Темп средний. Повторить упражнение в трёх подходах по 15-20 раз. После выполнения комплекса общих развивающих упражнений отдых 5 - 7 мин.

Упражнения для изучения движений ногами

И. п. — о.с., стоя боком к бортику бассейна, ноги на ширине плеч, держаться рукой за бортик, опора на ногу у бортика. Выполнить движение безопорной ногой пловца брассом с захватом стопы одноимённой рукой (левая-левая, правая-правая). Темп средний. Повторить упражнение для каждой ноги по 15-20 раз;

И. п. лёжа на спине, страховка - поддержка партнёром под поясницу:

И. п. — лёжа на груди, держаться двумя руками за бортик, выполнить ногами рабочее движение брасса. Темп средний. Упражнение выполнять в течение 3-5 мин.;

И. п. - на спине, руки вытянуть вперед. Плыть на «одних ногах» брассом на спине. Темп средний. Упражнение выполнять в течение 2-3 мин.; И. п. - лёжа на груди, вдох, лицо опустить в воду, руки вытянуть вдоль туловища. Попытаться после подтягивания ног захватить руками стопы. Темп средний. Повторить упражнение после каждого вдоха по 5-8 раз; И. п. - лёжа на груди, вдох, удерживать подбородок на поверхности, плавать с помощью «одних ног», руки держать вдоль туловища. Темп средний. Повторить упражнение после каждого вдоха по 5-8 раз.

И. п. - на спине, вдох, руки вытянуть вперед. Плыть на «одних ногах» брассом на груди. Задержать дыхание на вдохе. Темп средний. Упражнение выполнять в течение 30-40 с на один вдох. Повторить упражнение 10-15 раз.

Упражнения для изучения движений руками И. п.
— о.с., ноги на ширине плеч. Выполнить полунаклон, плечи и подбородок должны касаться воды - движения руками брассом на месте, затем медленно передвигаясь вперед. Повторять фазы цикла плавания способом брасс. Согласовывать движения руками с дыханием. Темп средний. Упражнение выполнять в течение 3-5 мин.;

- И. п. — о.с., ноги на ширине плеч. Выполнять скольжения по воде с движениями руками брассом: а) с выдохом в воду; б) с задержкой дыхания; в) с произвольным дыханием. Темп средний. Упражнения выполнять за три подхода в течение 6-9 мин. Перерывы между подходами — 1 мин.;

- И. п. — о.с., ноги на ширине плеч. Выполнять скольжения по воде с движениями руками брассом, ноги - кролем. Темп средний.

- И. п. — из стойки на ногах зажать плавательную доску бедрами. Плавать при помощи движения руками брассом с плавательной доской между ногами. Начать упражнение при помощи гребков руками. Плавать 2-3 мин. с помощью плавательной доски, темп средний;

- И. п. — о.с., ноги на ширине плеч. Согласование движений руками с дыханием: а) стоя на месте, на дне; б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук «нос лодки» и паузой - выдох. Темп средний. Упражнение выполнять в течение 3-5 мин.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАССОМ

Положение тела и движения ногами. Пловец лежит на поверхности воды на груди с вытянутыми руками и ногами, руки выпрямлены, ладони обращены вниз. В полном цикле движения ногами брассом условно выделяют три фазы: подтягивание, отталкивание и пауза, когда ноги вытянуты, расслаблены и находятся у поверхности воды, а тело пловца свободно скользит вперед. Подтягивание ног начинается после небольшой паузы свободного скольжения. Вначале ноги плавно сгибаются только в коленях (бедра вниз не опускаются), колени разводятся в стороны примерно на ширину таза. В заключительный момент подтягивания бедра и голени быстро (но не резко) выходят в положение наибольшего сгибания, колени разводятся в стороны несколько шире таза, стопы приближаются пятками к ягодицам и мгновенно разворачиваются носками наружу. В этот момент голень оказывается в положении, почти перпендикулярном поверхности воды. Отталкивание - это гребок ногами. Ноги разгибаются и смыкаются. Движения носят энергичный и захлестывающий характер. Стопы и голени выполняют движение в стороны - назад - внутрь, отталкиваясь от воды. Пловец ощущает сопротивление воды ногами и старается направить силу отталкивания на продвижение тела вперед. Завершается отталкивание сведением ног вместе, пловец как бы выжимает находящуюся между ногами воду. После чего ноги тотчас расслабляются и направляются к поверхности воды. Вновь следует непродолжительная пауза. Во время движения ногами тела пловца сохраняет горизонтальное и устойчивое положение.

Движения руками и дыхание. Во время гребка руки одновременно разводятся в стороны и немного вниз. Кисти разворачивать ладонями наружу, чтобы хорошо опираться о воду и отталкиваться от нее. Начало гребка выполнять почти прямыми руками, затем руки плавно сгибать в локтях, кисти направлять вглубь. В первой половине гребка локти вниз не опускать. В конце гребка кисти не заводить за линию плечевого пояса - они должны пройти внизу и впереди подбородка, а локти - перед грудью. Выполнить вдох, рис.4.3 . После чего руки плавно выводить вперед. Движения руками во время гребка выполнять слегка закругленно. Выполнять гребок необходимо с ускорением, плавно наращивая усилия, наиболее

энергично выполнить окончание гребка. Во время гребка держать кисти плоско «лопаточкой» и жестко, непрерывно ощущать сопротивление упругого потока воды ладонями и не срывать гребок в кавитационный режим. После завершения гребка выводить руки вперед плавно, не тормозить продвижению тела вперед. Не начинать вдох в начале гребка руками. В первой половине гребка смотреть под воду вперед на осевую линию дорожки. Во время гребка руками необходимо удерживать таз и бедра у поверхности воды и не начинать преждевременно подтягивать ноги, чтобы во время гребка руками бедра сохраняли обтекаемое положение и не тормозили пловца.

Обучение плаванию способом кроль на спине проводят одновременно с обучением плаванию способом кроль на груди. Не умеющие плавать скорее осваивают способ кроль на спине. Это происходит потому, что при плавании кролем на спине не надо делать выдох в воду - наиболее сложный для начинающих элемент техники плавания.

Положение тела. Пловец лежит спиной на поверхности воды почти в горизонтальном, вытянутом положении. Плечи одновременно с движениями рук необходимо поворачивать относительно продольной оси тела, что упрощает выполнение круговых движений плечами и руками. Движение руками. Руки пловца поочередно выполняют гребки, с помощью которых пловец продвигается вперед. Движения рук состоят из наплыва, опорной части гребка, основной части гребка, выхода из воды, проноса по воздуху и погружения в воду. В исходном положении гребковую руку вытягивать из - под воды вперед за голову параллельно поверхности воды. Во время наплыва опорной части гребка выпрямленную руку постепенно сгибать в локтевом суставе и ладонь опускать в воду на исходное положение для начала основной, наиболее эффективной части гребка.

Основную часть гребка выполнять с последовательным сгибанием и разгибанием руки в локте. Это дает возможность пловцу удерживать кисть и

предплечье почти в перпендикулярном положении к направлению его движения (имитируя работу веслом в академической гребле). Весь гребок рукой выполняется единым, захлестывающим движением, продвигающим пловца вперед.

После выхода из воды руку, немного согнутую в локте, быстро продвигать по воздуху вверх и по оси направления движения пловца. Во время движения рукой по воздуху мышцы руки по возможности расслаблять.

При движении руки в воздухе кисть поворачивается ладонью наружу так, чтобы войти в воду мизинцем вниз. Такой поворот кисти упрощает выполнение кругового движения над водой и обеспечивает правильное начало гребка. В этой фазе движения прямую руку необходимо опускать в воду за головой примерно на линии плеча. Дыхание. На один цикл движения пловца приходится один вдох и один выдох. В конце гребка одной рукой, более сильной, пловец делает вдох через рот. Затем после небольшой задержки следует медленный выдох через рот и частично через нос. Медленный выдох через рот необходимо продолжать до следующего вдоха. Конец выдоха производить с усилием, чтобы избежать попадания в рот воды при следующем вдохе.

Движение ногами. Ноги пловца должны выполнять почти непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз так, чтобы стопы ног расходились под углом до 50 - 60°. При этом для образования силы тяги рабочее движение ногами выполнять голенью и стопой в направлении вверх - назад. Согласование движений руками и ногами подчинять гребкам руками. Движения ногами выполнять ритмично и равномерно. Для плавания кролем на спине необходимо синхронизировать круговую равномерность движений руками и наплыв. При правильном выполнении техники плавания кролем на спине возникает субъективное ощущение легкости хода и свободы движений. Вдох выполнять в конце гребка одной рукой, а выдох продолжать.

Методические рекомендации по освоению техники плавания кролем на спине

Движения ногами при плавании кролем на спине должны быть непрерывными, что способствует оптимальному положению тела пловца в воде. Таз должен находиться в высоком положении. Движения ногами должны выполняться от бедра, колени из воды не высовываются. Руки должны входить в воду прямыми. Начало гребка выполнять только прямой рукой, а сам гребок должен выполняться согнутой в локтевом суставе рукой до бедра. С каждым движением необходимо тянуться и продвигаться как можно дальше вперед, периодически контролируя направление движения.

Методические рекомендации по лыжной подготовке Классический и коньковый лыжные ходы

Правильная техника передвижения на лыжах - это система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Правильная техника помогает лыжнику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовленности. Показателями качества техники передвижения на лыжах являются естественность, эффективность и экономичность. К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение. Отталкивание лыжами создает поступательное движение. Отталкивание палками увеличивает (или сохраняет) скорость скольжения на лыжах. Скольжение осуществляется попеременно на одной лыже или на двух лыжах одновременно за счет приобретенной скорости. Во время скольжения лыжник должен стремиться к тому, чтобы не потерять скорость. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковый. Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

Е классическим лыжным ходам относятся:

- попеременные ходы - двухшажный и четырехшажный;
- одновременные ходы - бесшажный, одношажный, двухшажный.

К коньковым лыжным ходам относятся:

- попеременный ход - двухшажный;
- одновременные ходы - полуконьковый, одношажный, двухшажный;
- коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками.

Техника движений классическими и коньковыми лыжными ходами отличается механизмом выполнения отталкивания ног. В классических ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором. Рассмотрим некоторые классические ходы подробнее.

Двухшажный попеременный ход

Сначала, воткнув палки, походите: медленно, ступающим шагом, без проскальзывания. Даже эта ходьба развивает равновесие и координацию движений. Потом походите быстрее. Когда почувствуете, что равновесие сохраняете легко, вас не шатает, начинайте потихонечку отталкиваться: толкнулись правой ногой и катитесь на левой лыже, толкнулись левой катитесь на правой. Чем дольше катитесь, тем лучше. Вы учитесь отталкиваться, вы тренируете одноопорное стояние, координацию движений, равновесие. В дальнейшем передвижение без палок повторяйте в начале каждой тренировки — неделю, две... четыре... Перейдя с круга на длинную лыжню, периодически берите палки в руки или за спину. Обратите внимание на руки в этом упражнении; они расслаблены, идут вперед-назад и своими махами (даже без палок) помогают отталкиванию ногами, скольжению по лыжне.

Только теперь палки вам нужны уже не для страховки от поперечной потери равновесия, а исключительно для более быстрого передвижения вперед: толкнулись правой ногой и помогли ей левой палкой, толкнулись левой и помогли правой. Это и есть ваш первый спортивный ход — двухшажный попеременный, как его официально называют. И видите, как все в нем просто: движения естественные, словно при ходьбе обыкновенной — правая нога, левая рука... Чем сильнее толчок ногой и палкой, тем дольше и быстрее вы катитесь на лыже, тем энергичнее темп передвижения. Если скольжение отличное, если лыжня на озере или во дворе хорошо укатана, можете разучивать этот ваш спортивный ход на том же лыжном круге, где начинали. Но все же для ощущения всей прелести этого хода и более успешного разучивания лучше проложить другую лыжню: в одну сторону с едва заметным подъемом, в другую с едва заметным уклоном. Вверх вы забираетесь тихонько, шагом, притопывая лыжами, чтобы они не

проскальзывали назад, а вниз разучиваете попеременный лыжный ход. Вниз легче, вниз приятнее, вниз меньше физическое напряжение. Есть и еще одна деталь при подготовке лыжни для разучивания ходов с палками в руках: чтобы палки не вязли, проложив главную лыжню, пройдите на лыжах слева и справа от нее. Причем пройдите накануне. Тогда и эти лыжни мороз схватит ночью, палки не будут проваливаться в снег.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

- в толчке ноги не распрямляются;
- после толчка туловище не наклоняется в сторону выдвинутой вперед ноги;
- после толчка лыжа не отрывается от снега, нога не расслабляется;
- когда выдвинута вперед нога, колено находится не впередиголеностопного сустава;
- палка ставится под тупым углом к переднему концу лыж;
- рука не полностью проносится назад — толчок заканчивается у бедра;
- палка выносится напряженной рукой;
- ноги мало согнуты;
- туловище сильно раскачивается, а плечи закручиваются.

Попеременный четырехшажный ход

Он известен также под названием хода «в перекладку». Этот ход употребляется при движении по рыхлому снегу, когда отталкивание палками затруднено. Удобен он и в лыжном походе, когда приходится нести рюкзак. Для этого хода характерен малый наклон туловища вперед. В начале хода выполняются два последовательных скользящих шага, поочередно на одной и другой ноге. При выполнении третьего шага подтягивается одноименная рука, и сразу после шага следует толчок этой рукой. Четвертый шаг также завершается толчком соответствующей руки. Первые два шага являются своеобразным разбегом к двум длинным заключительным шагам, усиленным отталкиванием палками. К обычным **ошибкам** попеременного двухшажного хода здесь, как правило, добавляются ошибки, связанные с излишним закручиванием туловища, разбрасыванием палок в стороны, отсутствием ритма движений.

Одновременный ход

В попеременном двухшажном вы будто шли-скользили, отталкиваясь то одной палкой и лыжей (правая рука — левая нога), то другой. Во всех жеодновременных ходах лыжник отталкивается сразу двумя палками. Отсюда и название — «одновременные». Различают три одновременных хода: бесшажный, одношажный и двухшажный.

В бесшажном вы «стоите» на двух лыжах и передвигаетесь вперед за счет отталкивания палками, сильно сгибаясь в пояснице (рис. 6). Водношажном — на один толчок ногой (правой или левой) вы отталкиваетесь двумя палками. В двухшажном — после двух шагов на лыжах (вроде бы сразбега) толчок палками. По затратам физических усилий в единицу времени (то есть понагрузке) одновременные ходы труднее, а попередвижению — быстрее, чем попеременный. И поэтому, чтобы неперенапрячься и чтобы ходы эти получались легко, красиво, разучивать их целесообразнее опять же под небольшой уклон по хорошо накатанной лыжне: вверх поднимаетесь ступающим шагом, отдыхая, набираясь сил, вниз то бесшажным, то одношажным, то двухшажным одновременными ходами.

Бесшажный ход — самый быстрый. Его обычно применяют на пологих спусках по ледянистым накатанным лыжням.

Одношажный — при уклонах чуть поменьше.

Двухшажным можно передвигаться по равнине, если лыжи очень хорошо скользят по ледянистой накатанной лыжне. Впрочем, с появлением пластиковых лыж, у которых трение меньше, мастера почти перестали применять двухшажный ход. Он с лыжной «сцены» постепенно сходит, уступая место одношажному.

Падения и повороты на лыжах

Уметь падать очень важно. Это самое простое средство регулировать свою скорость, если лыжи вдруг «понесут» вас с нежелательной скоростью. Падать нужно только на бок, широко раскинув руки. Обычное для начинающих лыжников стремление сесть на лыжи, как правило, к добру не приводит. Движение не замедлится, и вас обязательно опрокинет на спину.

Следующая ваша задача — научиться разворачиваться на месте, не запутавшись в лыжах и палках. Разучивание таких разворотов не представляет труда. Разворот переступанием следует начинать разучивать на ровном месте. Отставляя в стороны палки, следя за тем, чтобы пятки лыж не

перекрещивались, и слегка приподнимая носки, вы совершаете поворот на 90 или больше градусов. Нетрудно догадаться, что начинать переступание нужно с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Шаги при этом должны быть обычными — не большими, не маленькими. После выполнения разворота на снегу от лыж должен оставаться след в виде веера. Разворот переступанием можно выполнять как вокруг задников, так и вокруг носков лыж. Разворот махом позволяет поворачиваться значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, разворот махом — часто единственный способ развернуться на узкой лыжне или на крутом склоне. Для этого вес тела переносится на одну лыжу, допустим правую, левая нога с лыжей разворачивается носком вверх и ставится на лыжню в обратном направлении. Поворачиваясь вокруг левой ноги кругом, приставьте правую лыжу. При выполнении этого разворота нужно следить за тем, чтобы лыжные палки не попадались на пути ваших лыж.