



---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**

**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»  
(БГТУ)**

---

**Политехнический колледж (ПК БГТУ)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по выполнению самостоятельных работ  
по учебной дисциплине  
ОГСЭ.05 «Психология личности и профессиональное  
самоопределение»**

Специальность:	15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник-механик
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2019

Брянск 2019

**Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ  
по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.05 «Психология личности и профессиональное самоопределение»**  
для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ

В.В.Солдатенкова

МУ рассмотрены и одобрены на заседании предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Психология» .

(далее — ПЦК)

от «30» 08 2019 г., протокол №1

Председатель ПЦК

В.В Солдатенкова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Солдатенкова В.В

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

# **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и слаженную методику преподавания и физического воспитания. В современных условиях необходимость усвоения все возрастающего потока научно-технической информации требует от студентов большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.

Данные врачебного контроля свидетельствуют о том, что работоспособность студентов к «старшим курсам» понижается. Одним из основных факторов понижения работоспособности является недостаток физической деятельности. Недостаточная двигательная активность студентов в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Большие умственные и статистические нагрузки, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства студентов ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья. Механизм снижения работоспособности организма человека можно проиллюстрировать следующим примером. Малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению сердечной мышцы и мышечной системы человека. А так как сердечная мышца ослаблена, то она и слабее перекачивает кровь во все органы и мышцы, а значит, ухудшается питание всех клеток организма. Особенно сильно недостаток питания отражается на головном мозге. Это проявляется в снижении памяти и быстрой утомляемости. Кроме того, замедленное кровообращение ухудшает функционирование других органов и систем организма, и в итоге может привести к развитию хронических заболеваний.

Следовательно, возникает острая необходимость в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями, что ускоряет процесс физического совершенствования и увеличивает работоспособность организма.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Тем более в высших учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложненная - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана и детализирована.

Целью данной работы является характеристика методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- раскрыть вопросы построения тренировочного занятия
- рассмотреть планирование и дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- проанализировать самоконтроль за состоянием организма занимающегося

# **ГЛАВА I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

## **1.1. Выбор методики самостоятельных занятий**

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

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

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

На формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной влияют следующие субъективные факторы: соответствие эстетическим вкусам; понимание личностной значимости занятия; понимание общественной значимости занятий; духовное обогащение; развитие познавательных способностей. Значимой причиной психологической переориентации студентов является

повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; достижение наивысших спортивных результатов; активный отдых.

*1). Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития.*

Виды спорта, связанные с активной двигательной деятельностью, способствуют нормальному функционированию организма, а также поддерживают и укрепляют здоровье. Занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями способствуют развитию определенных органов (систем организма), например, гимнастика влияет на развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей (но при занятиях гимнастикой мышцы нижних конечностей развиваются значительно слабее), конькобежный спорт - на развитие грудной клетки, мышц бедер и т.д.

На поддержание здоровья, его укрепление направлены в основном виды спорта и упражнения, регулярные занятия которыми относительно равномерно влияют на все системы и органы организма, например, такие как шейпинг или атлетическая гимнастика.

*2). Повышение функциональных возможностей организма.*

В ВУЗах используют три простых теста для определения физической подготовки студента: бег на короткие дистанции (100 м), бег на длинные дистанции (2000 или 3000 м) и силовые упражнения. Результаты тестов дают возможность определить такие физические качества студента как быстрота, выносливость и сила соответственно.

После этого студент стоит перед выбором:

а) заниматься видом спорта, который способствует развитию более слабого качества; мотивацией выбора при этом является оздоровление, общее физическое развитие. Этот вариант рекомендован студентам с низкой общей физической подготовленностью;

б) или спортом, который совершенствует уже развитое качество; мотивация выбора при этом - достижение спортивных результатов. Вариант рекомендован студентам в хорошей общей физической и спортивной форме.

*3). Подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.*

Цель выбора - достичь лучшей специальной психофизической подготовленности в соответствии с выбранной профессией. Допустим, если профессия требует повышенной общей выносливости, то выбирают вид

спорта, развивающий это качество, например, бег на длинные дистанции и т.д.

*4). Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.*

Многие студенты воспринимают занятия спортом как активный отдых.

Если такие занятия вызывают интерес у студента, то такие занятия несомненно приносят больше пользы. Занятия нужно подбирать индивидуально в зависимости от психологической настроенности и темперамента человека:

- для людей, которые легко отвлекаются от работы, а затем быстро в нее включается - игровые виды спорта или единоборства;
- для усидчивых, которые сосредоточены на работе и склонны к однородной деятельности - бег, лыжный спорт, плавание;
- замкнутым, необщительным, неуверенным в себе не стоит заниматься постоянно в группах.

*5). Выбор видов спорта для достижения спортивных результатов.*

Выбирая этот путь, нужно объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5-8-летнюю подготовку в выбранном виде спорта и замечен в спортивном мире. Кроме этого, в каждом виде спорта разработаны основы отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам, установлены контрольные требования к физическому развитию, параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа многолетней подготовки.

3). При воздействии физических упражнений на человека возникает нагрузка на его организм. Эта нагрузка вызывает активную реакцию функциональных систем. Для определения степени напряженности этих систем при нагрузке используют показатели интенсивности: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Эти показатели характеризуют реакцию организма на выполненную работу.

Наиболее удобный и информативный показатель - частота сердечных сокращений (ЧСС). Именно с ориентацией на этот показатель определяют индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.

Определено 4 зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений: 0, I, II, III. В различных зонах различно не только изменение частоты сердечных сокращений, но и физиологические и биохимические процессы при нагрузках разной интенсивности, а также особенности расхода и высвобождения энергии, необходимой при работе разной мощности.

## **1.2. Формы и содержание самостоятельных занятий**

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий

физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений; изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха. Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений;



зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2 - 3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п.

Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

При построении комплекса следует исходить из следующих рекомендаций.

#### **1. Последовательность выполнения:**

- ходьба на месте или в движении;
- упражнения на потягивание;
- упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами туловища вправо и влево;

- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре или вися);
- упражнения на растягивание, махи ногами в различных направлениях;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (поднимание ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле);
- упражнения для развития мышц ног (подскоки то на одной, то на другой ноге, прыжки на месте на обеих ногах, приседания).

2. При наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением грудной клетки, делают выдох, при расширении (выпрямлении) – вдох.

3. Упражнения следует выполнять с постепенным нарастанием нагрузки.

4. Необходимо сочетать силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление.

5. После выполнения комплекса применяются водные процедуры.

6. Через каждые 2 недели комплекс следует менять.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

В комплекс занятий в течение дня относятся следующие формы организации физических упражнений: вводная гимнастика, физкультурные пауза и минутка.

*Вводная гимнастика.* Работоспособность человека в процессе труда не бывает постоянной. Когда человек приступает к работе, то лишь через 30–90 мин. достигается уровень устойчивой работоспособности. Для более быстрого “втягивания” в работу применяется вводная гимнастика. Комплекс состоит из 8–9 упражнений и должен разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность; не утомлять и не перевозбуждать; положительно влиять на осанку; состоять из знакомых упражнений; вызывать эмоциональный подъем. Со второй половины комплекса нагрузка постепенно снижается и заканчивается легкими, спокойными упражнениями. Комплекс меняется 1 раз в месяц.

*Физкультпауза и физкультминутка.* Учебные занятия студентов связаны с длительным сидением за столом в определенном положении, часто в довольно напряженном состоянии (во время письма). Это вызывает нежелательные (застойные) явления в организме: застойные явления крови в ногах, в области таза, живота, изменения в положении позвоночника, плеч, грудной клетки. Для снятия такого утомления применяют физкультурную паузу и физкультминутку, которые содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют кратковременный отдых. После 2–2,5 часов работы начинает ощущаться усталость. В это время необходима пауза в

работе. Для борьбы с утомлением следует выполнять комплекс упражнений, снижающих утомление и восстанавливающий работоспособность всех органов и систем (так называемая физкультпауза). Комплекс состоит из 5–6 упражнений (преимущественно на расслабление). Упражнения выполняются в течение 5 мин. Менять комплекс 1 раз в 2–3 недели.

Комплекс упражнений физкультминутки выполняется непосредственно на рабочем месте для снятия локального утомления. Состоит из 3–4 упражнений. Продолжительность 1–1,5 мин.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2–3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

### **1.3. Методика построения тренировочных занятий**

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части - общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины - 6-8 мин, мужчины -8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно - координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные

упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях (продолжительность 60 или 90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15-20 (25-30) мин, основная 30-40 (45-55) мин, заключительная 5-10 (5-15) мин.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, бадминтон, теннис и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы тренировки оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- Увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно.
- До начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре.
- Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гириями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Бездействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы с каком-либо движением вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости " уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует

выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1 - 2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включать прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры.

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед - назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Избегайте «натыкания» на ногу или «ударной» постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов.

Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики: - бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

- сочетать бег с другими физическими упражнениями.

- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;

- соблюдать при этом правила личной гигиены. Рассмотрим дозировку физических нагрузок. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, в сквере, лесу, на стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

Приступая к занятиям, для контроля за дистанцией весь маршрут нужно разбить на отрезки по 50-100 м. Сделать это просто при помощи шагов. В первое время новичкам удобно проводить занятия на беговой дорожке стадиона, где легко осуществлять контроль за дистанцией.

Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость - чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс.

Лучше всего определять пульс в области сонной артерии. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения (желательно это сделать не позднее, чем через 2-3 сек.)

Показатель пульса за 10 сек умножается на 6. Например, если сразу после окончания бега пульс за 10 сек составлял 22, значит ЧСС равна 132 в минуту.

С первых занятий оздоровительным бегом надо последовательно и терпеливо учиться правильно, дышать. Овладеть техникой правильного дыхания должен каждый человек.

В покое и, особенно во время бега при неправильном дыхании затрудняется кровообращение, т. к. в полной мере не включается в работу «дыхательный насос», снижается уровень насыщения крови кислородом, нарушается обмен веществ.

Правильно дышать - это, значит, дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы, вдох и выдох делать через нос.

Особое значение для человека имеет дыхание через нос. Человек всегда должен стараться дышать через нос.

С помощью носового дыхания можно контролировать величину физической нагрузки. Если во время оздоровительного бега дышать через нос невозможно и приходится дышать через рот, значит, нагрузка на организм является выше предельно-допустимой. В этом случае необходимо снизить скорость бега. Если после снижения скорости бега дышать через нос все же трудно, то следует перейти на ходьбу.

У некоторых людей дыхание через нос вызывает значительные затруднения, особенно во время физической нагрузки. В этом случае во время бега можно дышать через нос и полукоткрытый рот одновременно.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных

силовых упражнений: о упражнения с гантелями (масса 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д. о упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей; о упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч; о упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах; о упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т.д. о различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнений для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.



## **ГЛАВА II. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **2.1. Гигиена самостоятельных занятий**

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2—2,5 ч до тренировки и спустя 30—40 мин после ее окончания. Ужинать нужно не позднее чем за 2 ч до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.

В случаях даже частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Суточная потребность человека в воде — 2,5 л, у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10—15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать полость рта и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15—20 мин.

Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния

кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет терморегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. При систематических занятиях физическими упражнениями оно должно проводиться не реже одного раза в 4—5 дней, а также после каждой интенсивной физической тренировки, под душем, в ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно.

Закаливание - система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других. Основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль. Это относится и к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха — обморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами.

## **2.2. Оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Эффективность тренировочных занятий легче анализировать, если вместе с учетом объема нагрузки и интенсивности упражнений ведется и дневник самоконтроля. Это позволяет также и своевременно корректировать план.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Определить уровень и особенности физического развития можно, прежде всего, с помощью антропометрии.

*Антропометрия* – система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела.

Антропометрические измерения проводят по общепринятой методике с использованием специальных, стандартных инструментов. Измеряются: рост стоя и сидя, вес тела, окружность шеи, грудной клетки, талии, живота, плеча, предплечья, бедра, голени, ЖЕЛ, становая сила и сила мышц кисти, диаметры – плечевой, грудной клетки и тазобедренной, жиротложение.

*Функциональное состояние* – комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.

При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям спортом и о “дозе” физической нагрузки, от них во многом зависит уровень физической работоспособности.

Важнейший показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы – пульс (частота сердечных сокращений) и его изменения.

*Пульс покоя*: измеряется в положении сидя при прощупывании височной, сонной, лучевой артерий или по сердечному толчку по 15-секундным отрезкам 2–3 раза подряд, чтобы получить достоверные цифры. Затем делается перерасчет на 1 мин. (число ударов в минуту).

ЧСС в покое в среднем у мужчин (55–70) уд./мин., у женщин – (60–75) уд./мин. При частоте свыше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте – (брадикардия).

Для характеристики состояния сердечно-сосудистой системы имеют также большое значение данные артериального давления.

*Артериальное давление*. Различают максимальное (систолическое) и минимальное (диастолическое) давления. Нормальными величинами артериального давления для молодых людей считаются: максимальное от 100 до 129 мм рт. ст., минимальное – от 60 до 79 мм рт. ст.

Артериальное давление от 130 мм рт. ст. и выше для максимального и от 80 мм рт. ст. и выше для минимального называется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100 и 60 мм рт. ст. – гипотоническим.

Для характеристики сердечно-сосудистой системы большое значение имеет оценка изменений работы сердца и артериального давления после

физической нагрузки и длительность восстановления. Такое исследование проводится с помощью различных функциональных проб.

*Функциональная проба* – неотъемлемая часть комплексной методики врачебного контроля лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Применение таких проб необходимо для полной характеристики функционального состояния организма занимающегося и его тренированности.

Результаты функциональных проб оцениваются в сопоставлении с другими данными врачебного контроля. Нередко неблагоприятные реакции на нагрузку при проведении функциональной пробы являются наиболее ранним признаком ухудшения функционального состояния, связанного с заболеванием, переутомлением, перетренированностью.

### **Заключение**

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Тренировочный процесс предполагает: постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К

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

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма.

Итак, жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно- трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.



---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малащенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по выполнению самостоятельных работ**  
**по учебной дисциплине**  
**БД.05 «Физическая культура»**  
**ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС**

Специальность:	15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям).
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Программа подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ):	базовая
Присваиваемая квалификация:	Техник
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2017

Брянск 2017

**Методические указания по выполнению самостоятельных  
работ  
по учебной дисциплине  
БД.05 «Физическая культура»  
Лекционный курс**

для специальности 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям).

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ

А.П.Макаридин

– преподаватель ПК БГТУ

С.М.Можаров

МУ рассмотрены и одобрены на заседании предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол №  
\_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе,  
к.т.н., доцент

В.М. Малащенко

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Понятие «**здоровый образ жизни**» во мнении разных людей оказывается довольно спорным, что связано с двумя проблемами. Во-первых, в самом здоровом образе жизни каждый человек видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот его аспект, с которым он лучше всего знаком. Именно этим обусловлен широко известный тезис: здоровый образ жизни — это не пить, не курить и заниматься физкультурой. Ничего удивительного в таком взгляде нет, потому что он сам по себе бесспорен, очевиден. А вот если доказывать, что разбираешься в вопросах рационального питания, психорегуляции, закаливания... — тут уже можно встретить не только соратников, но и оппонентов.

Во-вторых, трудности в объективной характеристике здорового образа жизни обусловлены тем обстоятельством, что до настоящего времени, как это не прискорбно, **не существует научно обоснованных рекомендации в отношении почти любого компонента, формирующего жизнедеятельность**. Об этом свидетельствуют, например, различия и противоречивость имеющихся по этим вопросам рекомендаций в разных странах (например, по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы, а затем хула на то или иное средство жизнедеятельности (например, на роды в воду, на «Детку» У.К. Иванова, на определенные средства народной медицины и т.п.). Именно поэтому человек оказывается заложником доминирующих в настоящее время представлений, навязчивом рекламы, некомпетентных людей (увы, — в том числе порой и врачей, которым мы слепо доверяем), сомнительного качества доступной литературы и пр.

Человек (как будет показано в следующем разделе) представляет собой противоречивое единство эволюционного прошлого и социального настоящего. Исходя из этого, будет справедливо утверждать, что именно это обстоятельство должно быть отравным в поисках методологии здорового образа жизни. Прежде всего это означает, что его следует рассматривать с позиций генотипа и фенотипа данного человека. Например, зеленые яблоки должны найти свое место в рационе человека с пониженным уровнем желудочной секреции, но их желательно избегать человеку с повышенной секрецией; в выборе вида спорта холерику больше подойдут единоборства или игры, а флегматику — упражнения на выносливость; человеку, относящемуся к функционально-метаболической классификации «стайер», вряд ли стоит на несколько дней ездить на отдых в зарубежье, а вот «спринтеру» это сделать даже желательно...

Следовательно, в определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора — генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций **здоровый образ жизни** есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В приведенном определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализации самого понятия, т.е. даже при наличии основополагающих рекомендаций по построению здорового образа жизни у каждого человека он должен быть своим, имеющим собственные специфические особенности. Так, в разработке программы здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип темперамента, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.д.), так и возрастно-половую принадлежность, национальность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.) и пр. Кроме того, в исходных посылах важное место должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры.



Существует целый ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни, о которых будет сказано ниже. Пока лишь отметим ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

- Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
- В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
- В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
- Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Итак, у каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы считать его здоровым? В этом должен помочь анализ факторов, которые в нашем повседневном поведении помогают и которые вредят здоровью (табл. 4).

Таблица 4. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека

Факторы	Положительные	Отрицательные
Цели в жизни	Ясные, позитивные	Отсутствуют или неясные
Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)	Удовлетворенность, ощущение благополучия	Неудовлетворенность, синдром неудачника
Настрой на долгую здоровую жизнь	Сформирован	Отсутствует
Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)	Эмоциональная гармония	Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях
Уровень культуры — общей, духовной, нравственной, физической	Высокий	Низкий
<b>Отношение к здоровью</b>		
Менталитет здоровья	Сформирован	Отсутствует
Уровень культуры здоровья, в том числе:	Высокий	Низкий или отсутствует
Осознанность отношения к здоровью	Сформирована	Отсутствует
Место здоровья в иерархии	Приоритетное	Иные приоритеты

ценностей и потребностей		(вещизм, карьера) в ущерб здоровью
Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование)	Высокий, стремление к повышению валеологической образованности	Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний
Стиль жизни, в том числе:	Здоровый	Нездоровый
Социально полезная активная деятельность	Любимая работа (учеба), профессионализм	Неудовлетворенность работой (учебой)
Оздоровительная, в том числе физическая активность	Оптимальная	Отсутствует или недостаточна
Самоконтроль	Использование интегрального метода оценки своего состояния	Отсутствие, игнорирование последствий вредных привычек
Профилактика заболеваемости	Постоянная, эффективная	Неэффективная, необоснованное самолечение
Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение
Режим дня, труда и отдыха	Четкий, рациональный	Беспорядочный
Питание	Полноценное	Некачественное
<b>Состояние</b>		
Вес	Нормальный	Избыточный или недостаточный
Профилактические медицинские осмотры	Регулярные	Несвоевременные
Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья	Соответствует	Не соответствует
Адаптационные возможности организма	Достаточные	Недостаточные
Наследственность	Неотягощенная	Отягощенная
Заболевания	Отсутствуют	Есть
<b>Условия жизни</b>		
Социально-политические	Благоприятные	Неблагоприятные

Экономические (материальные)	Достаточные	Недостаточные
Экологические	Благоприятные	Неблагоприятные
Бытовые, в том числе влияние окружающих	Благоприятные	неблагоприятные
Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту	Умеренные	Чрезмерные
Отношения в семье	Здоровые	Проблемные
Воспитание детей	С установкой на здоровье	Вопреки нормам ЗОЖ
Влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников	Положительное — примерами соблюдения норм ЗОЖ	Отрицательное — пренебрежение требованиями ЗОЖ
Круг общения(компания)	Приятный,здоровый	Нездоровый или недостаток общения, одиночество
Общественная оценка личности и деятельности человека	Положительная, одобрение и поддержка	Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки

## Принципы здорового образа жизни



С учетом всех указанных предпосылок, которым должна соответствовать здоровая жизнедеятельность человека, можно сформулировать принципы организации и содержания здорового образа жизни.

**1. Принцип ответственности за свое здоровье:** только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. И, разумеется, каждый человек должен понимать, что его здоровье — это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его

будущих детей и сила страны. У больных людей рождаются больные дети. Страна хилых и больных людей — это страна без будущего. Больной человек — в той или иной степени обуза для родных и окружающих. А это означает, что здоровье человека отражает его степень ответственности перед своими родителями, детьми и перед Отечеством.

Итак, обеспечение здорового образа жизни возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым. Показательно в этом отношении мнение Л.Н. Толстого, самого уделявшего много внимания здоровью: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни». Но, как гласит второй закон термодинамики, система, предоставленная сама себе, движется в направлении от порядка к беспорядку. Поэтому для обеспечения здоровья необходимо, чтобы человек в своем поведении постоянно помнил: крепкое и надежное здоровье является главным условием воплощения в жизнь богатейших физических, психических, умственных возможностей, которые заложила в нас от рождения природа, а продолжительность жизни человека может достигать 120-150 лет! Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками). Человек столь совершенен, что вернуть к здоровью его можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это потребует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои. Впрочем, набор таких жизненно важных целей не так уж и велик: социальный успех, любовь, семья, страх смерти и некоторые др. Для их достижения человек должен уметь подчинять свои прихоти обеспечению самого дорогого природного дара — здоровья — и помнить, что упущенное сейчас потом уже полностью наверстать не удастся. Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредящих здоровью соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность.

**2. Принцип комплексности:** нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого здоровья. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы: сердечно-сосудистая, иммунитет, пищеварительная, опорно-двигательная, дыхательная и т.п. Воздействуя на любую из них, мы через так называемый «перекрестный эффект» добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные.

**3. Принцип индивидуализации** обусловлен той предпосылкой, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.

**Учет генотипических факторов** предполагает внесение в программу здорового образа жизни корректив, связанных с типом телосложения, особенностями обмена веществ, преобладающим характером вегетативной регуляции, биоритмологическими показателями и т.п. Следовательно, построение здорового образа жизни должно соответствовать указанным обстоятельствам таким образом, чтобы соответствовать генетической специфике данного человека, а не противоречить ей.

**Учет психологических факторов** ориентирован на такие критерии, как тип темперамента, экстра- или интравертированность и пр. В таком случае уже в программе здорового образа жизни должны быть предусмотрены соответствующие особенности чередования бодрствования и сна, выбора профессии, друзей и будущего супруга (супруги), самопсихорегуляции и вообще всего того, что может этому человеку использовать свои сильные стороны и тренировать слабые.

**Учет социальных факторов** предполагает, что этот человек, являясь членом общества, принадлежит к данной социальной группе, которая предъявляет ему определенные

требования, но, с другой стороны, и сам человек имеет определенные социальные притязания. В таком случае в программе здорового образа жизни должны найти место меры, оптимизирующие взаимоотношения человека с окружающими, помогающие предупредить нездоровые конфликты и вооружить его приемами выхода из конфликтов и пр.

**Учет семейно-бытового статуса** человека определяется тем обстоятельством, что данный человек имеет в своей семье определенные права и обязанности, обусловленные сложившимися здесь взаимными отношениями, традициями и обычаями, включающими режим дня и питания, воспитание детей, распределение обязанностей и т.д. Поэтому задачей рациональной жизнедеятельности должны быть, с одной стороны, максимально полное обеспечение функций человека в семье как ребенка, супруга и родителя, а с другой — создание в самой семье условий, позволяющих человеку поддерживать высокий уровень здоровья.

**Учет уровня культуры** человека предполагает, что организация его жизнедеятельности должна определяться его жизненными приоритетами, среди которых одно из основных — отношение к здоровью. В связи с этим особое значение приобретает воспитание культуры здоровья, здоровых потребностей и привитие навыков здорового образа жизни.

**4. Принцип умеренности** означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24 — 36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. При этом следует учитывать, что нагрузка любой системы в той или иной степени вызывает соответствующие сдвиги и в других, поэтому плохой сон, посещение бани, плохое самочувствие и пр. уже должны учитываться в организации, например, физических нагрузок. Следовательно, об умеренности нагрузок следует говорить с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.

**5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.** Как отмечал отечественный физиолог Н.Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».

В живом мире жизнь поддерживается за счет согласования периодов активности и покоя. В полной мере это относится практически ко всем системам организма и к организму в целом. Периодическая смена этих состояний свойственна бодрствованию и сну, приему пищи, выполнению профессиональных обязанностей, отдыху и т.п. При этом важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Поэтому, например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд (по эффекту «активного отдыха» он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала) или сон, после сытного обеда — физический покой. Такое разумное чередование позволяет организму рационально не только расходовать, но и восстанавливать свой потенциал. Завоевание же этого принципа постепенно приводит к накоплению в организме последствий недовосстановления с развитием переутомления. У человека чаще всего оно проявляется в различных формах нарушений психической деятельности (неврозах).

**6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности.** Так как принцип рационального чередования нагрузки и отдыха требует осознанного отношения человека к организации своего труда и отдыха, то, следовательно, надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.

**7. Принцип «сегодня и всю жизнь».** Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам. Известно, что достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закалывающих процедур.

**8. Принцип валеологического самообразования.** Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Осуществляя сознательную и целенаправленную здравотворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Чтобы достичь этого, **человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета эта проблема и является важнейшей задачей валеологического образования и самообразования.** Именно на этой базе валеологического образования формируется определенная организация самосознания человека, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни и на умение применить их в своей жизнедеятельности. При этом важно, что в каждом случае валеологическое образование становится элементом валеологической культуры именно данного человека, и здесь неприемлемы подходы массовой медицины, для которых свойственны всеобщие, единые нормы и рекомендации.

Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для данного человека должны определяться следующими основными посылками:

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- объективными социальными и общественно-экономическими условиями;
- конкретными обстоятельствами жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.
- 

## Основы здорового образа жизни

### 1. Отказ от вредных привычек.

Именно этот пункт должен быть первым. Попробуйте поменять свой взгляд. Подумайте, что вредная привычка не только зависимость, а еще и яд, которые берут над вами верх. Вы отравляете не одного себя, но и людей, детей, живущих с вами рядом, или обыкновенных встречных на улице. По статистическим данным, курение убивает ежегодно около 5 миллионов людей! Это сумасшедшие цифры.

### 2. Правильное, сбалансированное, организованное питание.

Вспомните фразу — «Ты — то, что ты ешь». Интересуйтесь принципами правильного питания, советуйтесь со специалистами. Обратите свое внимание на Пирамиду питания, разработанную диетологами. Схема ее очень простая — всё, что у основы, употребляйте как можно чаще, а то, что сходится к вершине, — реже или осторожно. С пищей мы получаем силу, энергию, витамины для поддержания жизнедеятельности. Но ее избыток также чреват плохими последствиями.

### 3. Активные занятия спортом.

Это не значит, что нужно от заката до рассвета проводить свое время, изнемогая, в зале. Стоит лишь выбрать занятия, которые нравятся и приносят массу эмоций, удовольствия. Тогда посещения будут лишь в радость. С тех пор, как я занялась фитнесом, мое ежедневное настроение в любой момент можно оценить на 5 с плюсом!  
Пренебрежение занятиями спортом ведет к атрофии мышц, нарушению работ органов, снижению иммунитета.

### 4. Поддерживание нормального веса тела.

Ничего сложного для тех, кто выполняет пункты 1, 2, 3. Много уже сказано о лишнем весе, о тяжелых последствиях, которые он влечет, о нарушении функций организма. Но еще есть психологическая сторона — лишний вес раздражает человека, угнетает настроение, приводит к замкнутости, закомплексованности, ограниченности. Особенно печально, если ожирение взяло старт уже в детском возрасте.

### 5. Режим.

Очень важный пункт в основах здорового образа жизни. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил. Организуйте свой день, но не забывая выделять для сна положенных 8 часов. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает. У человека, который не высыпается, плохая трудоспособность, пониженная мозговая деятельность. Это все влияет на качество дня, а также жизни в целом.

### 6. Постоянное закаливание своего организма.

Научитесь справляться не только со своими привычками, но и рационально использовать внешние факторы (солнце, воздух, вода) для поддержания здоровья тела и души.

### 7. Психологическое равновесие.

Суматоха, стрессы, разочарования — это все подрывает наше психологическое здоровье. В результате мы плохо спим, питаемся, не занимаемся спортом. Из дня в день нам все равно никуда не деться от проблем. Важно научиться беречь себя, свое здоровье. Вспомните, как часто любая неприятность позже кажется вам сущей мелочью?  
Поддерживайте себя мыслью, что вы сильный современный человек. А если нужно — обратитесь за помощью к родным людям. В любом случае с депрессией нужно бороться.

### 8. Личная гигиена.

С детства мы приучены так: проснулся — умылся, почистил зубы; перед едой, после игры — вымыть руки; перед сном — выкупаться и почистить зубы. Этими простейшими правилами никогда нельзя пренебрегать. За целый день мы прикасаемся к массе предметов, которые могут кишеть микробами: деньги, поручни, кнопки лифта, дверные ручки, телефон. Грязными руками мы берем пищу, касаемся своего лица...





### Полезные рекомендации

- Внесите разнообразие в свой обыденный день. Найдите увлечение, которое подарит много положительных эмоций. Таким образом, вы насытите свой день трудом и сможете найти себя в новом деле.
- Определите для себя авторитет и старайтесь не отставать от него в движении вперед.
- Начните изучать полезную литературу. Можно начать из отличной книги Стивена Кови про 7 навыков высокоэффективных людей, согласуйте свои действия с квалифицированными людьми.
- Постоянно мотивируйте себя в достижении цели, а также выработайте свою мотивацию к спорту.
- Больше общайтесь с людьми и думайте о прекрасном.

Бросить курить, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим и держать себя в форме — это все доступно и постижимо. В основы нашего здорового образа жизни стоило бы включить и пункт экологии. Но на сегодня мы не можем исправить экологическую ситуацию, но не усугублять ее — вполне в наших силах. Улучшение экологической ситуации антропогенных экосистем, которые мы же и создали — это под силу каждому.

Когда-то один человек сказал мне такую фразу: «Все наши проблемы — из-за головы». Поэтому не засоряйте ее обидами, проблемами, неприятностями. Лучше выберите свой правильный путь — путь к здоровому образу жизни и эмоциональному равновесию.

Здоровый образ жизни предполагает следование определенным принципам. На первый взгляд может показаться, что их много и они трудновыполнимы. На



самом деле перейти на здоровый образ жизни не так сложно. Делайте это постепенно и вскоре он станет Вашим образом жизни.

### **Пять основ здорового образа жизни:**

- [первая основа - правильное питание;](#)
- [вторая основа - физическая культура и спорт;](#)
- [третья основа - здоровый вес;](#)
- [четвертая основа - профилактика заболеваний;](#)
- [пятая основа - отказ от вредных привычек.](#)

### **Правильное питание как основа здорового образа жизни**

В основе правильного питания лежит 12 принципов. Более подробно они изложены в статье [«Принципы здорового питания»](#). Согласно одному из основных принципов правильного питания, оно должно быть разнообразным, с преобладанием продуктов растительного происхождения.

Правильное питание предполагает и соблюдение в рационе пропорций различных групп продуктов. Они заложены в [Пирамиде питания](#). Наиболее полезные для здоровья продукты расположены в основе пирамиды и должны составлять основную часть рациона человека. Продукты, которые человек должен употреблять в небольшом количестве, размещаются в самой верхушке пирамиды. Часть продуктов, например, сахар, никакой пользы здоровью не приносит, поэтому от них можно отказаться вовсе и заменить [здоровой альтернативой](#).

### **В основе здорового образа жизни - физическая культура**

Физическая активность, будь то занятия физической культурой или каким-либо видом спорта, способна предотвратить различные болезни (прежде всего, сердечно-сосудистой системы) и даже восстановить здоровье.

Чтобы от занятий физической культурой была польза, а не вред, необходимо начать с правильного подбора [интенсивности и объема нагрузок](#). При этом учитывают как возраст, так и состояние здоровья человека. Например, для детей отлично подойдут активные игры на свежем воздухе, а вот для студентов, взрослых лучшим выбором станут велосипедные или пешие прогулки, посещение спортзала.

В ходе занятий физической культурой или спортом нельзя забывать о контроле их влияния на организм человека. Одна из наиболее популярных методик такого контроля - [определение частоты пульса](#) во время занятий и сразу после их окончания. Комплексно подойти к занятиям поможет подборка статей о роли, принципах и технике физической культуры и различных видах спорта - [Физические нагрузки и спорт](#).

### **В основе здоровья - здоровый вес**

Здоровый образ жизни предусматривает нормализацию веса тела человека.  
План действие по приведению веса в норму:

### 1.рассчитать идеальный вес;

Индекс массы тела рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (в метрах)}^2}$$

Например: при росте 1 м 70 см и весе 65 килограммов ИМТ будет равен:  $65 : (1,7)^2 = 22,49$

Сравнивая свой показатель ИМТ со значениями, представленными в таблице, можно определить соответствует ли Ваш вес норме.

## **Значения индекса массы тела**

ИМТ ниже 18,5	<b>Недостаточный вес</b> Вам лучше прибавить в весе.
ИМТ 18,5-24,9	<b>Нормальный вес</b> Ваш вес соответствует норме.
ИМТ 25-29,9	<b>Лишний вес</b> Если нет факторов риска для здоровья, таких, как высокое давление или диабет, вес еще терпим. Постарайтесь больше не полнеть.
ИМТ выше 30	<b>Избыточный вес</b> Ради вашего здоровья вам обязательно надо похудеть.

Если ваш вес выше нормы, найдите [причину лишнего веса](#). Чтобы [получить идеальную фигуру](#), возможно вам придется изменить свои привычки.

## Основы здоровья

Пять основ здоровья

Пирамида питания

Ключ к достижению здорового веса

Хватает ли вашему организму витаминов?

### Как считать калории: рассчитать расход калорий

### Как считать калории: рассчитать потребление калорий

### Расчет основного обмена веществ

### Дополнительный расход калорий

#### 2. определить причины отклонения веса от нормы

определить, готовы ли вы сегодня привести свой вес в норму;

составить план достижения здорового веса;

постоянно следовать формуле идеального веса для его сохранения в границах нормы.

### Здоровый образ жизни - основа профилактики заболеваний

Помните крылатое выражение, о том, что болезнь легче предупредить, чем лечить. А лечить болезнь обнаруженную на ранней стадии намного легче, быстрее и дешевле, чем уже запущенную. Для этого и нужны профилактические осмотры. Это одна из составляющих, которые формируют здоровый образ жизни. Наряду с правильным питанием и физической активностью профилактические осмотры позволяют предотвратить целый ряд болезней.

### Отказ от вредных привычек

Отказ от столь распространенных сегодня курения и злоупотребления алкоголем существенно улучшают здоровье и общее самочувствие человека, предотвращают развитие тяжелых и нередко смертельных болезней (рак легких, печени и пр.).

Всемирная организация здравоохранения разработала план отказа от курения и чрезмерного употребления спиртного. Выполнение его шагов позволит избавиться от этих вредных привычек.

Здоровый образ жизни - самый надежный способ сохранить свое здоровье, его основа!

## **Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями**

### **1. Профилактические мероприятия для предупреждения спортивных травм.**

Предупреждение спортивных травм. Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п. Очень значительна роль спортивного врача в предупреждении травматизма. В его функции входят: обеспечение полной безопасности занятий, соревнований, воспитательная работа со спортсменами (настойчивое разъяснение недопустимости применения грубых, неправильных приемов, которые могут вызвать травму, необходимости постоянного применения защитных приспособлений и т. п.). Врач должен вести постоянную разъяснительную работу не только среди спортсменов, но и среди тренеров по поводу условий, способствующих возникновению травм, важности показа врачам и медицинским работникам любой травмы у спортсмена (бывают случаи, когда спортсмен, получив легкую травму, не обращается за медицинской помощью, в результате чего возникает осложнение). Опыт показывает, что там, где ведется продуманная разъяснительная работа (врачебные советы, беседы, лекции), намного меньше вероятность возникновения травм.

Работу по предупреждению травм врач ведет как самостоятельно, так и совместно с тренерами, преподавателями и организаторами соревнований. Важное значение в предупреждении спортивных травм имеет регулярный контроль со стороны администрации, тренеров, педагогов и судей за состоянием мест занятий, инвентаря, оборудования, за наличием у спортсменов исправной спортивной обуви, одежды и защитных приспособлений, соответствующих виду спорта и правилам соревнований. Спортивный врач должен проверять, как выполняется этот контроль.

Предупреждение травм зависит от обеспечения соответствия спортивных сооружений установленным государственным стандартам и строгого соблюдения санитарных норм и правил их содержания.

После оказания первой медицинской помощи врач должен выяснить причину возникновения травмы. В этом большую помощь ему оказывают тренеры, судьи, спортсмены.

В предупреждении спортивного травматизма имеет значение правильно организованный учет травм, происшедших во время занятий и соревнований.

Обязанностью врача является систематический учет всех случаев травм. Не только тяжелые травмы, но и травмы средней тяжести необходимо тщательно изучать, выявлять причины их возникновения и определять необходимые меры по их устранению. Каждый такой случай подробно обсуждают на тренерском совете, а также со спортсменами.

При занятиях такими видами спорта, как гимнастика, акробатика и др., исключительно важное значение в предупреждении повреждений имеет страховка. Полноценность страховки зависит от ее своевременности и технической подготовленности страхующего (тренер или опытный спортсмен). При акробатических упражнениях на специальных снарядах необходимо для страховки применение специальных поясов с тросом, пропущенных через блок. Во многих видах спорта важная роль принадлежит само страховке (способность спортсмена самостоятельно выходить из опасного положения, изменяя или прекращая выполнение упражнения для предотвращения возможности травмы, владение навыком правильного и безопасного падения, умение избежать опасных движений и положений тела). Приемы само страховки особенно хорошо должны быть усвоены борцами, гимнастами, акробатами, прыгунами в воду при прыжках с трамплина.

Необходимо настойчивое воспитание у спортсмена навыков само страховки, однако в этом нужна разумная мера. Если спортсмен приучен к чрезмерной страховке, то у него не будет должной уверенности при выполнении упражнений без страховки (например, на соревнованиях).

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Ее проводят при любых метеорологических условиях. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно только как «разогревание мышц» (это является лишь одной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата организма спортсмена к предстоящему физическому напряжению). Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующим деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает как бы общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения.

Разминка включает определенный комплекс физических упражнений, который обычно состоит из общей и специальной частей. Общая часть имеет

целью создание оптимальной возбудимости центральной нервной системы и нервно- мышечного аппарата, усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная часть направлена на создание оптимальной возбудимости тех звеньев нервно-мышечного аппарата, которые будут участвовать в выполнении предстоящей физической нагрузки. С целью предупреждения утомления мышц во время разминки дается нагрузка не только на мышцы, которые должны выполнять основную работу во время соревнований, но и на те, которые не будут нагружены. Нагрузка, выполняемая при разминке, должна быть строго индивидуализирована.

Рационально построенная разминка не вызывает утомления организма и излишнего возбуждения.

Одной из мер профилактики травм является регулярное закаливание организма спортсменов к действиям низкой и высокой температур, солнечной инсоляции и т. п. С целью профилактики спортивных травм используют специальные защитные средства.

Ниже приводятся некоторые апробированные средства и меры предупреждения травм.

В легкой атлетике: рациональная разминка, особенно в холодную погоду; теплый тренировочный костюм в прохладную погоду, при сильном ветре, дожде; соответствующая обувь (у легкоатлетов-бегунов туфли должны иметь шипы 12—18 мм, что особенно важно при беге на скользком грунте, за исключением кроссов); у прыгунов в легкоатлетических туфлях должны быть резиновые прокладки для смягчения ударов пяточной кости и сотрясений тела; у марафонцев и стайеров — войлочные или фетровые стельки.

В футболе: бинтование голеностопных суставов эластичными бинтами; наложение специальных щитков на переднюю область голени для защиты от возможных ушибов и переломов; надевание под трусы суспензория для предохранения от ушибов половых органов, а вратарями—дополнительно ватных трусов под обычные и налокотников на область локтевых суставов.

В гимнастике: правильный уход за кожей ладоней; магнезия для кистей рук (перед подходом к снарядам) с целью профилактики повреждений ладонной поверхности; накладки на ладони из тонкой кожи для предупреждения ссадин и потертостей.

В лыжном спорте: меры защиты от отморожений — наушники, байковые треугольники на область половых органов, а также правильная подгонка обуви, регулярное просушивание одежды (в частности, варежек) и обуви.

В тяжелой атлетике: широкий кожаный пояс, надеваемый штангистом для профилактики травм связочного аппарата поясничного отдела позвоночника; кожаные манжеты для предупреждения травм лучезапястных суставов; наложение на область грудной кости во время тренировки ватно-марлевого амортизатора с целью профилактики хронического периостита грудной кости, что является результатом многократного травмирования ее штангой.

Опыт работы показывает, что при уделении должного внимания предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травмы, как правило, отсутствуют.

## **2. Реабилитационные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.**

### **2.1. Задачи и цель физической реабилитации**

Главной задачей физической реабилитации является полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата (ОДА), а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду.

К частным задачам реабилитации относятся:

— восстановление бытовых возможностей больного, т. е.

способности к передвижению, самообслуживанию и выполнению несложной домашней работы;

— восстановление трудоспособности, т.е. утраченных инвалидом профессиональных навыков путем использования и развития функциональных возможностей двигательного аппарата;

— предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности, т.е. осуществление мер вторичной профилактики.

Цель реабилитации — наиболее полное восстановление утраченных возможностей организма, но если это недостижимо, ставится задача частичного восстановления либо компенсация нарушенной или утраченной функции и в любом случае — замедление прогрессирования заболевания. Для их достижения используется комплекс лечебно-восстановительных средств, среди которых наибольшим реабилитирующим эффектом обладают: физические упражнения, природные факторы (как естественные, так и переформированные), различные виды массажа, занятия на тренажерах, а также ортопедические приспособления, трудотерапия, психотерапия и аутотренинг. Даже из этого перечня видно, что ведущая роль в реабилитации принадлежит методам физического воздействия и чем дальше от этапа к этапу она продвигается, тем большее значение они имеют, со временем составив ветвь, или вид, под названием «физическая реабилитация».

### Понятие о физической реабилитации

Физическая реабилитация — составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов (В. Г. Дмитриев). Или короче: физическая реабилитация — это составная часть медицинской и социально-трудовой реабилитации, использующая средства и методы физической культуры, массаж и физические факторы.

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их — всегда педагогический, образовательный процесс. Качество его зависит от того, насколько методист овладел педагогическим мастерством и знаниями. Поэтому все законы и правила общей педагогики, а также теории и методики физической культуры чрезвычайно важны в деятельности реабилитатора (реабилитолога) — специалиста по физической реабилитации. Он должен быть прежде всего хорошим педагогом — специалистом по физическому образованию, физической культуре и в то же время обладать глубокими знаниями сущности патологических процессов и болезней, с которыми ему приходится встречаться у своих пациентов. Он обязан уметь определять, какие методы и средства окажут общее воздействие на организм, а какие — местное, локальное или, лучше сказать, специфическое, дифференцировать нагрузку в зависимости от вида патологии и состояния больного. Это



непросто даже для опытного специалиста, если не знать и не использовать методы оценки (контроля) воздействия нагрузок на организм пациентов и эффективности реабилитационных мероприятий.

Физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации, когда они, во первых, адекватны возможностям больного или инвалида, а во-вторых, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности, при условии, что методист знает и учитывает ряд методических правил и принципов физической тренировки.

Суть тренировки в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, с другой — развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения. Только в результате их воздействия мы в состоянии восстановить и совершенствовать физическую работоспособность больного, которая, как правило, заметно снижается при патологических процессах.

## 2.2. Средства физической реабилитации:

К средствам реабилитации относятся психотерапевтическое воздействие, медикаментозная коррекция, ЛФК (кинезо-терапия), физиотерапия, массаж, трудотерапия, курортно-санаторное лечение, музыкотерапия, фитотерапия, аэротерапия, хореотерапия, мануальное воздействие и др. Ведущее место среди средств физической реабилитации отводится физическим упражнениям, так как двигательная активность — важнейшее условие формирования здорового образа жизни, основа правильного построения медицинской реабилитации.

Средства физической реабилитации можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и др.; к пассивным — массаж, мануальная

терапия, физиотерапия, естественные и реформированные природные факторы; к психорегулирующим — аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

### 3. Восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.

3.1. Массаж-это система приемов дозированного механического воздействия на тело руками массажиста или специальными аппаратами. Трение, давление, вибрация служат поддержанию и восстановлению работоспособности и здоровья человека. Сегодня это научно обоснованная система, проверенная практикой специалистов. Напомним некоторые сведения об анатомии и физиологии. Нервная система человека, как известно, делится на центральную и периферическую. К центральной относятся головной и спинной мозг, к периферической - нервные узлы и нервы. Нервную систему подразделяют на соматическую, иннервирующую, то есть регулирующую работу двигательного аппарата, кожи, органов чувств, и вегетативную, отвечающую за внутренние органы и сосудистую систему. Массаж оказывает рефлекторное воздействие на части тела, органы, далеко расположенные от места его применения. Так, еще в 1908г. А. Е. Щербак доказал, что раздражение воротниковой зоны влияет на внутренние органы, иннервация([от лат. in-в, внутрии нервы] связь органов и тканей с центральное нервной системой при помощи нервов) которых зависит от нервных образований, находящихся в этой области. Исследованиями И.П.Павлова доказано , что реакция на болевое раздражение может быть подавлена условным раздражителем. Таким раздражителем становится массаж, когда он применяется с учетом формы и стадии заболевания. Правильно подобранные массажные приемы могут успокаивать или возбуждать нервную систему, вызывая тем самым определенные изменения в различных органах и системах человека. Влияние массажа на нервную систему зависит от приемов, длительности их воздействия, места приложения, то есть от степени раздражения рецепторных приборов. Уже в документах первого международного конгресса по массажу, состоявшегося в Париже в 1937 г., было записано: <Действовать на кожу - это почти непосредственно воздействовать на нервную систему, ибо кожа снабжает мозг непрерывным током возбуждений, которые мы можем варьировать до бесконечности целой гаммой действий>. Теперь о самой коже. Она является органом выделительными регулирующим теплоотдачу, защищает организм от химических, механических, температурных воздействий. В ней заложены кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, потовые и сальные железы, луковицы волос. Под влиянием массажа с кожи слущиваются и удаляются отжившие клетки эпидермиса (поверхностного слоя), увеличивается приток крови к массируемому участку. Питание кожи улучшается, она становится более упругой и гладкой. В то же время

усиливается отток венозной крови и лимфы, что влечет за собой уменьшение отеков и застойных явлений в массируемых и близлежащих участках, улучшается деятельность желез и выделение особых биологически активных веществ --гистамина, ацетилхолина, способствующих мышечной деятельности человека. Хорошая работа мышц важна не только для движения всех частей тела, но и для дыхания, кровообращения, лимфообразования, теплорегуляции, обмена веществ. Массаж снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими, эластичными, восстанавливает их работоспособность, причем даже в том случае, если массируются мышцы, не принимавшие участия в физической работе. Секрет заключается в том, что в результате массажа уменьшается содержание молочной кислоты в мышцах, лучше выводятся органические кислоты, что животворно сказывается на утомленных мышцах. При массаже связочно-суставного аппарата улучшаются подвижность суставов и эластичность тканей, уменьшаются околосуставные отеки, за счет улучшения кровоснабжения и лимфооттока ускоряется образование синовиальной (внутрисуставной) жидкости, играющей роль смазки. Особо надо сказать о влиянии массажа на кровеносную и лимфатическую системы. По кровеносной системе ко всем органам тканям поступают кислород, питательные вещества, гормоны(вещества, выделяемые железами внутренней секреции). Через кровеносную и лимфатическую системы удаляются ненужные организму конечные продукты обмена веществ. Массаж расширяет сосуды, усиливает отток венозной крови и облегчает работу сердечной мышцы, улучшает кровообращение в целом, нормализует уровень артериального давления, способствует увеличению количества эритроцитов и тромбоцитов в крови. Обратите внимание, как расположены кровеносные к лимфатические сосуды и узлы . Это существенно: область лимфатических узлов не массируется, а гели лимфатические железы увеличены, болезненны, то массаж делать нельзя. Вот почему следует запомнить, что лимфатические узлы находятся в шепных, подключичных, подмышечных, локтевых, подколенных, паховых бороздах и ямках. Это, так сказать, запретная зона. После массажа грудной клетки, особенно межреберных мышц, улучшается дыхание, оно становится глубже, спокойнее. Это способствует лучшему насыщению организма кислородом, снятию утомления, выведению продуктов обмена. Положительно влияние и на органы брюшной полости: усиливается сокращение мышечных волокон желудочно-кишечного тракта, что благоприятно сказывается на деятельности желудка, печени, кишечника, особенно при заболеваниях, связанных с уменьшением активности мышечных волокон пищеварительного тракта. К тому же массаж положительно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмены, в частности и увеличивается выделение почками ряда органических и неорганических веществ (мочевины, мочевой кислоты).Итак, мы убедились, что в основе действия массажа лежат южные рефлекторные процессы, регулируемые центральной нервной системой. Они мобилизуют защитно-

приспособительные механизмы организма, способствуя нормализации функций органов и систем человека.

### 3.2. Водно-теплотерапевтические процедуры.

Среди немедикаментозных методов профилактики и лечения выделяются водно-теплотерапевтические процедуры. Они имеют значение и как надежный способ закаливания. В последние годы установлено, что воздействие теплом, водой более эффективно, если за ним следует массаж. Связь эта взаимная: тепло готовит наш организм к массажу, а он закрепляет положительное влияние тепловых процедур. Очень полезно такое сочетание при умственном и физическом утомлении, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата и нервной системы, в спортивной практике.

Особое место среди тепловых процедур занимают бани, которые представляют собой целый комплекс оздоровительных факторов: тепло, паровые ингаляции, воздействие водой, венечный массаж. Кроме того, баня-излюбленная гигиеническая процедура у многих народов. Слово <баня> произошло от латинского <бальнеум>, что значит <прогнать боль, грусть>. Издавна баню используют для профилактики и лечения простуды, но не менее целительна она и при других заболеваниях, в частности сердечнососудистых. Банные процедуры положительно влияют на нервную систему, содействуют повышению обмена веществ в организме, снимают утомление, что способствует снижению производственного, бытового травматизма, улучшению взаимоотношений между людьми. У тех, кто регулярно посещает бани, убыстряется реакция на различные непредвиденные изменения в окружающей обстановке, обостряется внимание, возрастает уровень самоконтроля.

### Список литературы

Марков К.К. Вадутов Р.Г. Курс лекций для студентов. Иркутск 1996.

Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. М., "Молодая гвардия", 1972-96.

Готовые экзаменационные ответы, физическая культура. Издательство "Тритон", 2001.

Б.Ф.Аленькин, А.А. Рудакова. "Массаж, баня, здоровье".М. 1988

5. Постникова, В.М.; Курпан, Ю.И.; Рубцов, А.Т. "Лечебная гимнастика для спортсменов".



---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малащенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Методические рекомендации для самостоятельной  
работы студентов по волейболу.  
«Обучение технике элементов волейбола»**

**для учебной дисциплины**

**БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

г. Брянск ,2017

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

## **Контрольно-оценочные средства**

(далее — КОС)

### **БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Макаридин А.П.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе,  
к.т.н., доцент

В.М. Малащенко

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2017

## **Особенности методики обучения приёмов мяча**

Целями организации и проведения уроков волейбола являются освоение занимающимися данной спортивной игры, ее популяризация и приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Для организации и проведения занятий по волейболу школа должна иметь соответствующую материальную базу: игровую площадку, а также необходимый инвентарь: волейбольные мячи, волейбольную сетку, которая может устанавливаться на разной высоте.

### ***Приём мяча снизу двумя руками***



Первый урок волейбола проводится в виде теоретического занятия. Последующие уроки служат для решения основных задач по обучению техническим элементам игры, формированию умений и навыков, необходимых для волейбола.

Планирование занятий по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. В то же время учитель должен быть готовым к решению более отдаленных задач, которые предстоит реализовать на следующих занятиях. Следует помнить, что в процессе обучения на одном уроке обычно решается 3–4 задачи. При этом очень важно разграничить основные и второстепенные задачи, реализуя их в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов необходимо придерживаться следующей последовательности:

Общее ознакомление с игровым приемом.

Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

При подборе упражнения следует избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Рекомендуемые задания должны постоянно видоизменяться, дополняться другими. Интерес к занятиям будет выше, если использовать соревновательную форму проведения урока: «Кто больше выполнит передач?», «Чья группа дольше продержит мяч в воздухе?» – и т.д.

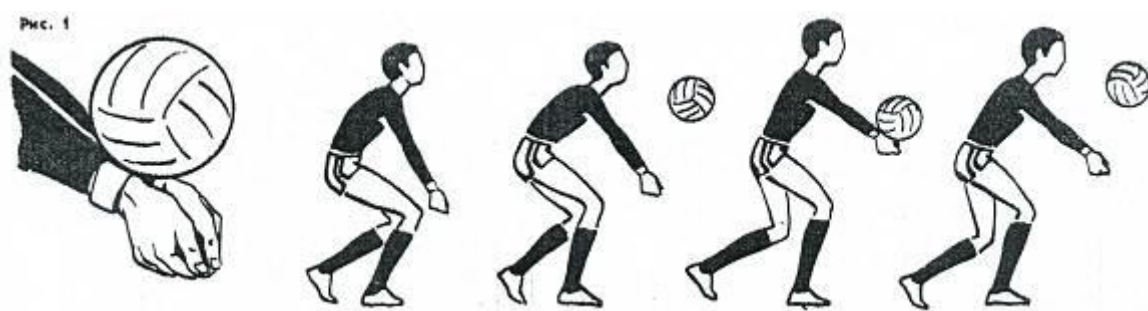
Таким образом, только правильно организованный учебный процесс, систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволит сохранить и укрепить здоровье учащихся и добиться их спортивного совершенствования.

### **1. Техника приема мяча снизу двумя руками**

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи



этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



1. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой — игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

## **2. Подготовительные упражнения**

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет

начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

- ☐ Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены)
  - ☐ Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.
  - ☐ Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
  - ☐ В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.
  - ☐ Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).
  - ☐ Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.
  - ☐ Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).
  - ☐ То же в парах, расстояние – 3-4 м.
- Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробега расстояния от 1 до 5 м.
- ☐ То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.
  - ☐ То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.
  - ☐ Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.
  - ☐ Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийся объект, что очень важно при приеме подачи.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

### **3. Подводящие упражнения**

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя способ

- ☐ Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук - главным образом за счет разгибания ног – в плечевых суставах незначительно, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.
- ☐ То же, после перемещения вправо, влево и остановки.
- ☐ Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).
- ☐ У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
- ☐ То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

а,б,в - правильно, г, д, е - с ошибками

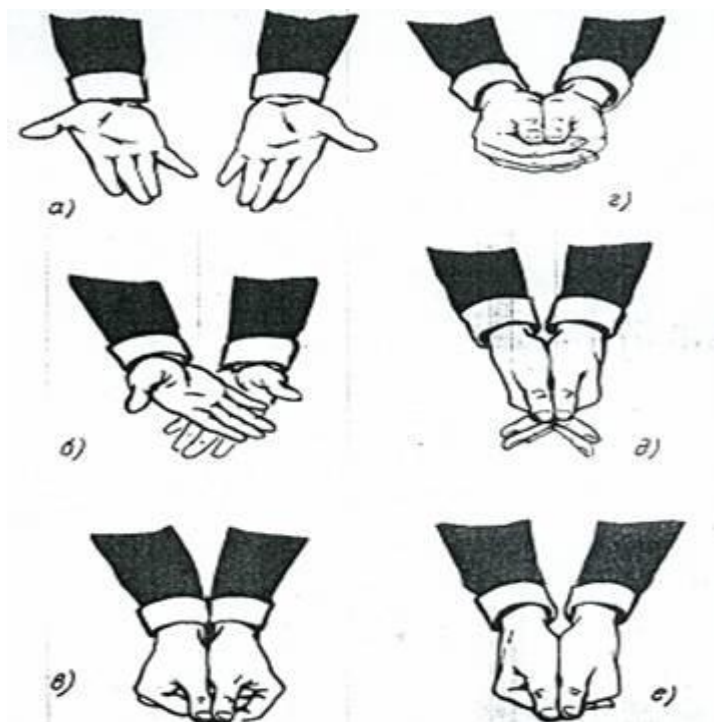


рис. 2

- ☐
- ☐ То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.
- ☐ Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).
- ☐ Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.
- ☐ Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

### Стойки игрока

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

### ***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

### ***Рекомендуемые упражнения***

поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

### ***Прием мяча снизу двумя руками.***

Приём мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёму мяча снизу двумя руками учитель заостряет внимание уч-ся на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним стопорящим шагом левой ноги выносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится напереди стоящую ногу. Прием производится в широком выпаде движением рук вперед вверх.

При приближении мяча, встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу несколько позже. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в

момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед вверх.

### **Упражнения для обучения приему мяча снизу.**

Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.

Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1 кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.

В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.

Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.

«Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

### **Передача снизу**

Используется при приеме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку.

### ***Возможные ошибки***

несвоевременный выход к мячу;

неправильное положение и движение рук;

несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча;

отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

### ***Рекомендуемые упражнения***

имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног;

в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;

удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;

выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;

прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки.

подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

### **Передача мяча двумя руками снизу**

Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.

Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище

игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

При приеме двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18—20 м/с) ниже уровня пояса, учащийся больше сгибает ноги в коленных суставах в исходном положении; ОЦТ понижается за счет увеличения сгибания ног в коленных суставах; руки, амортизируя удар, смещаются назад-вниз

*Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.*

*Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется параллельно с усовершенствованием передачи мяча двумя руками сверху. Ученики должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.*

### ***Передача мяча на месте***

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратить внимание на технику выполнения приема.

2. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратить внимание учащихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от



траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

5. Игроки располагаются на расстоянии 1,5—2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).

6. Прием и передача мяча с изменением направления под углом  $45^\circ$ . Трое учащихся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева-направо, в средней стойке. Обратить внимание учащихся на необходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу. То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу.

7. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4.

8. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, оттуда в зону 3 с возвращением мяча в зону 2. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 1 в зону 3.

9. Передача мяча с изменением направления под углом  $90^\circ$

Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна игроков в зоне 6. Поочередно из зоны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4.

Прием и передача мяча через сетку. Учащиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по невысокой траектории — 0,5—1 м над сеткой.

Игроки в колоннах располагаются в зонах 4, водящие — в зонах 3.

Передача мяча из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку в зону 6.

Учащиеся в колоннах располагаются в зонах 2 правым боком к сетке, водящие в зонах 6. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, оттуда в зону 6.

Прием мяча от сетки. Занимающиеся в колоннах расположены в зонах 4 в 1,5 м от сетки лицом к ней. Водящий с мячом стоит в зоне 6 в 3—4 м от сетки и бросает мяч в сетку; мяч поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне, и передают водящему в зону 3.

Учащимся следует объяснить, что мяч отскакивает от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает и с какой скоростью направлен в сетку.

### ***Передача мяча после перемещений***

1. Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнеру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

2. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.

То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5—2 м от него.

Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6, учитель с мячом в зоне 3.

Учитель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в

зону 3. Учитель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся построены в колонну в зоне 6 - с другой.

***Обучение передаче мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте***

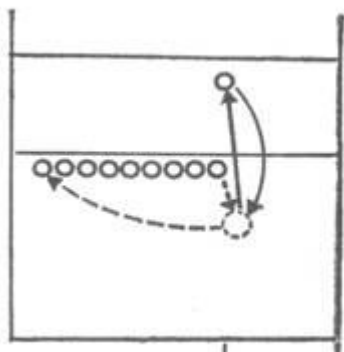
1. Ознакомление с исходным положением перед выполнением передачи мяча двумя руками снизу.
2. Упражнение в парах. Из исходного положения бросок мяча партнеру. Занимающиеся должны выполнять упражнение согласованным разгибанием ног и туловища, а также движением рук вперед-вверх.
3. Упражнение в парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру на предплечья выставленных вперед-вниз прямых рук, тот ударом снизу отбивает его в обратном направлении.
4. То же, что и упр. 3, но мяч партнер не добрасывает, бросает левее или правее на 0,5 м от занимающегося, который вначале должен выполнить выпад или приставной шаг в сторону, а потом подбить мяч. Руки в момент удара в локтевых суставах не сгибают.
5. Передача мяча двумя руками снизу в парах. Расстояние между 4м.
6. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево. Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение, повернуться лицом в направлении передачи и расположиться так, чтобы мяч можно было принять перед собой.
7. То же, что и упр. 6, но четверо занимающихся передают мяч в сторону под углом 90°.
8. Упражнение в парах. Бросок мяча за голову. Перед броском занимающийся делает выпад вперед и, прогнувшись, прямыми руками посылает мяч за голову на партнера.

9. Передача мяча за голову. Трое занимающихся располагаются в колонну по одному. Крайний набрасывает мяч среднему, а тот ударом двумя руками снизу посылает мяч за голову на партнера.

10. Упражнение в парах. Передача мяча двумя руками снизу через сетку.

***Обучение передач мяча двумя руками снизу после перемещений  
вперед, в стороны и назад***

1. Упражнение в парах. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук.
2. То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.
3. Занимающиеся в колонне по одному. Тренер не добрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.
4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбивают наброшенный им мяч, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, наброшенный другим, и т.д.
5. То же, что и упр. 4, но построены в зоне 1 и перемещаются влево.
6. Занимающиеся располагаются в шеренге на линии нападения лицом к сетке. Тренер из зоны 3 набрасывает мяч за голову первому занимающемуся, который после перемещения назад подбивает мяч двумя руками снизу, направляя его тренеру. Обучающимся необходимо быстро переместиться назад так, чтобы до удара руками по мячу находиться в устойчивом положении



7. Встречная передача мяча через сетку в колоннах.
8. То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и перебивается через сетку.
9. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.

Обучение приему мяча после подачи

1. Упражнение в парах. Один занимающийся с расстояния 7—8 м несильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнера, который принимает его. Если мяч летит выше пояса, то занимающийся принимает его двумя руками сверху, если ниже — двумя руками снизу.
2. То же, что и упр. 1, но расстояние между занимающимися 10—11 м.
3. Упражнение в тройках. Двое занимающихся с расстояния 9—10 м поочередно подают мяч на третьего. При подаче мяча партнером снизу принимающий передает его двумя руками сверху, при верхней подаче принимающий передает мяч двумя руками снизу.
4. То же, что и упр. 3, но мячи подают через сетку с расстояния 6—7 м от нее.

Обучение приему мяча после подачи

1. Занимающиеся располагаются на одной половине площадки (рассредоточено, независимо от зоны), тренер с мячом — на противоположной — за лицевой линией. Тренер имитирует различные способы подачи, занимающиеся внимательно следят за его действиями и в зависимости от способа подачи (по заранее установленному заданию) выполняют шаг вперед, назад, в стороны.
2. Трое занимающихся располагаются в зонах 1, 6 и 5, остальные поочередно подают мяч. После приема мяч направляют в зону 3.

3. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направляют в зону 2.

4. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направляют в зону 4.

Сначала игроков нужно обучить стойке волейболиста и правильному положению кистей и рук. Объяснив и показав спортсменам существующие стойки волейболистов, надо потребовать, чтобы они приняли основную стойку, для проверки качества выполнения. Затем следует показать и проверить положение рук при выполнении передач. Это можно сделать следующим образом.



*Упражнение 1.* Игроки принимают стойку с правильным положением рук. Следует обращать внимание на степень согнутости ног, их положение, положение рук, туловища и особенно кистей с расставленными пальцами.

*Упражнение 2.* Подбросив мяч, поймать его в основной стойке.

*Упражнение 3.* После того как принято то же положение, партнер вкладывает мяч в руки выполняющего, чтобы проконтролировать положение кистей на мяче.

*Упражнение 4.* Подбросив мяч вверх и несколько в сторону или вперед, волейболист перемещается под мяч, принимает основную стойку и ловит его перед лицом.

Выполняя данные упражнения, тренер проверяет каждого игрока и уточняет правильность освоения перемещений и основной стойки.

После правильного выполнения данных упражнений переходят к обучению верхним передачам двумя руками.

*Упражнение 1.* Игрок подбрасывает мяч над собой и совершает верхнюю передачу двумя руками.

*Упражнение 2.* Игрок с мячом в руках принимает основную стойку, после чего бросает мяч партнеру.

*Упражнение 3.* Волейболисты стоят друг против друга. Один набрасывает мяч несколько впереди своего партнера, который делает шаг вперед, принимает основную стойку и выполняет передачу. Затем мяч набрасывается немного в сторону от игрока и за него. Эти упражнения позволяют последовательно обучать игроков перемещению в различных направлениях в сочетании с выполнением передач. Изменяя направление и высоту набрасывания, можно создать для занимающегося игрока различные условия.

*Упражнение 4.* Волейболист двумя руками ударяет мяч в пол, после отскока перемещается под мяч, принимает основную стойку и совершает передачу. Последовательность в обучении верхним передачам: вначале изучаются передачи вперед, затем над собой. После этого передачи назад и в стороны.

#### **Характерны ошибки при выполнении передач в волейболе:**

- В стойке недостаточно согнуты ноги.
- Широко расставлены кисти рук.
- Неправильное положение туловища (туловище сильно откинута назад или наклонено вперед).
- Высокое или низкое положение кистей.
- При выполнении передачи – несогласованные движения рук, ног и туловища, расслабленные пальцы.
- В перемещении – несвоевременный выход и выполнение передачи в движении.

Ошибки исправляются индивидуально. Для устранения недостатков в технике можно использовать повторные показы и объяснения.

#### **Этапы совершенствования верхних передач в волейболе:**

1. Передачи в различных направлениях (в стороны, вперед, назад, над собой).
2. Передачи различной скорости (прострельные и полупрострельные).
3. Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие).
4. Передачи на различные расстояния (длинные, короткие).
5. Передачи в безопорном положении (в прыжке).

6. Передачи после перемещения (бег, шаг, падение, скачки).

**Для приобретения навыка сочетания разных способов перемещений между собой необходимо:**

- Научиться изменять темп перемещения, переходить от ходьбы к ускоренному бегу с внезапными остановками, изменять направление движения, способы и разновидности перемещений.
- Научиться выполнять остановки, бег, прыжки, ходьбу, падения в различном сочетании.
- Уметь начинать движение в любом направлении с любой заданной скоростью из различных начальных положений после прыжков, падений, остановок, поворотов.
- Научиться выполнять различные приемы и разновидности перемещений с различной скоростью.
- Для совершенствования таких навыков в волейболе используются упражнения типа заданий, в которых сочетаются различные перемещения.

Примерные перемещения:

*Упражнение № 1.* Волейболисты становятся в круг, дистанция 2-3 метра. Все двигаются по кругу бегом. По сигналу каждый совершает рывок, стараясь дотронуться до впереди бегущего игрока. Варианты упражнения:

1. По сигналу остановиться и сделать рывок, догоняя впереди бегущего.
2. То же упражнение, но выполнить рывок после поворота кругом, догоняя сзади бегущего.

*Упражнение № 2.* Построившись в шеренги на лицевой линии, занимающиеся бегут к противоположной лицевой линии. По сигналу совершают прыжок толчком обеих ног и продолжают бег до конца площадки.

*Упражнение № 3.* Построившись в колонну. Волейболисты двигаются бегом и по условным сигналам тренера совершают различные перемещения. К примеру, тренер подбрасывает мяч вверх, группа поворачивается на 90 градусов и продолжает перемещение в том же направлении приставными шагами и т.п.

*Упражнение № 4.* Стоя в колоннах с интервалом и дистанцией 2-2.5 метра, волейболисты принимают основную стойку. По сигналу тренера – «левая рука в сторону» – игроки перемещаются приставными шагами вправо. «Правая рука в сторону» – перемещаются приставными шагами влево. «Левая рука вверх» – прыгают вверх толчком обеих ног. «Две руки вверх» – прыгают толчком обеих ног с поднятыми вверх руками и т.п. Параллельно с упражнениями такого рода необходимо широко использовать упражнения,



способствующие развитию скорости, гибкости, ловкости, выносливости и силы.

**Техника владения мячом.** Ниже представлены упражнения, направленные на совершенствования подач в волейболе. Итак, вот эти упражнения:



**Упражнение 1.** Подача или серия подач после имитации блокирования, нападающих ударов, передач с падением либо после выполнения различных упражнений (кувырки, наклоны, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, многократные прыжки, приседания и т.д.). В этом упражнении выполнение подач приближается к игровой обстановке, когда игроку приходится выполнять подачу после игры в защите или нападении. Целесообразно одновременно совершенствовать подачу и прием подач.

**Упражнение 2.** Игрок совершает подачу в определенную зону площадки как на задней, так и на передней линии, в левой и правой частях площадки. Необходимо добиться, чтобы в одну и ту же зону волейболист мог направить подачи различными способами, с различной траекторией.

**Упражнение 3.** Соревнование между волейболистами на количество правильно выполненных подач в определенную зону.

После овладения всеми способами подач каждый игрок должен выбрать определенный способ подачи, которым он буде пользоваться во время игры в волейбол и уделять данному способу основное внимание на тренировках. Конечно, не исключается параллельное совершенствование других способов подач, так как каждый волейболист должен владеть не только нацеленной подачей, но и силовой и разумно их сочетать в конкретных игровых ситуациях.

Упражнения для совершенствования нападающих ударов в волейболе.



- Первое упражнение.* Нападающие удары с собственного набрасывания в различном направлении из разных зон.
- Второе упражнение.* Нападающие удары с передач из глубины площадки.
- Третье упражнение.* Нападающие удары с длинных передач. Из зоны 4 с передачи из зоны 2, из зоны 2 с передачи из зоны 4.
- Четвертое упражнение.* Нападающие удары с коротких передач. Из зоны 4 с передачи из зоны 3, из зоны 2 с передачи из зоны 3. Из зоны 3 с передачи из зон 2 и 4.
- Пятое упражнение.* Нападающие удары из разных зон с далеких от сетки передач.
- Шестое упражнение.* Нападающие удары с низких, прострельных и полупрострельных передач.
- Седьмое упражнение.* Нападающие удары с переводом вправо и влево в определенные зоны площадки.
- Восьмое упражнение.* Нападающие удары против группового или одиночного блока.
- Девятое упражнение.* Выполнение серии нападающих ударов (10-15 ударов подряд)

Данное упражнение необходимо выполнять максимально быстро, но позволяя игроку отходить назад от разбега после выполнения каждого нападающего удара.

*Десятое упражнение.* Нападающие удары с перемещением в чужую зону площадки.

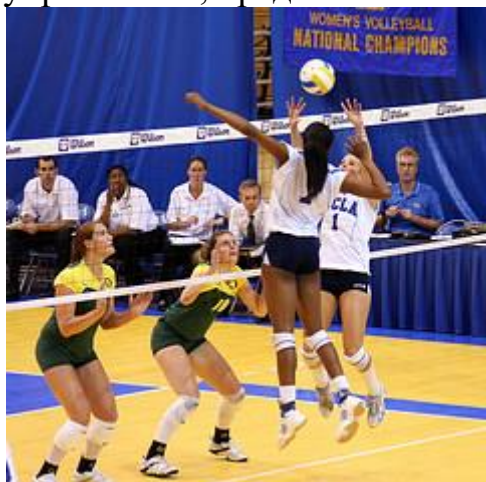
*Одиннадцатое упражнение.* Нападающие удары с первой передачи и с «откидки».

*Двенадцатое упражнение.* Нападающий удар после имитации блокирования, многократных прыжков, передач с падением, пробегания коротких отрезков, отжиманий от пола и т.д. Выполнение упражнений такого типа приближается к нападающему удару в игровых условиях.

Процесс обучения нападающим ударам в волейболе и совершенствования в них должен быть построен так, чтобы волейболист постепенно овладел всеми их способами и разновидностями, научился их выполнять одинаково как правой, так и левой рукой в разных условиях и из различных начальных положений.

*Terro, специально для «Сайта о спорте» [sportbox.by](http://sportbox.by)*

**Отработке нижних и верхних передач в волейболе**, поэтому если Вы хотите отработать данные элементы волейбола, то переходите к изучению упражнений, предоставленных ниже.



**Упражнение 1.** Волейболисты располагаются парами лицом друг к другу на различном расстоянии (от 4 до 9 метров). Лучше всего парам расположиться перпендикулярно сетке так, чтобы нижняя передача была направлена от лицевой линии к сетке; это больше способствует игровым ситуациям.

Каждый игрок совершает верхнюю передачу над собой, после чего нижней передачей направляет мяч партнеру. Вариант упражнения: выполнение нижней передачи над собой, а передачи партнеру сверху двумя руками.

Волейболист, стоящий под сеткой, может затруднять действия игрока, стоящего на лицевой линии, выполняя передачи несколько впереди или в стороне от него. Волейболист, стоящий на лицевой линии, должен точно вернуть мяч игроку, находящемуся под сеткой, на расстоянии 1-1.5 метров от нее.

**Упражнение 2.** Игрок ударяет мячом о пол, передает его снизу, а затем сверху двумя руками. Более сложный вариант данного упражнения: выполнение верхней передачи двумя руками на точность (в определенную зону площадки, в кольцо и т.д.).

**Упражнение 3.** Два волейболиста располагаются на лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом о пол, перемещается и совершает нижнюю передачу двумя руками над собой. Игрок 2 после перемещения совершает верхнюю передачу двумя руками в зону 2 или 4.

**Упражнение 4.** Волейболисты парами располагаются под сеткой лицом к лицевой линии.

Игрок 1 ударяет мячом о пол таким образом, чтобы отскочивший мяч опустился в 7-8 метрах от сетки. Игрок 2, перемещаясь под мяч, передает его снизу двумя руками, над собой, поворачивается кругом и двумя руками сверху возвращает мяч игроку 1. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 2, который должен принять мяч сверху или снизу двумя руками.

При выполнении большинства перечисленных упражнений, направленных на совершенствование верхних и нижних передач в волейболе, можно акцентировать тот или иной способ передачи в зависимости от целей и задач тренировки.

**Упражнения для совершенствования верхних передач в волейболе:**

*Упражнение № 1.* Волейболисты строятся в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 3-4 метров и выполняют верхние передачи в парах на разные расстояния, различные по скорости и высоте. Партнер может искусственно затруднять выполнение передачи тренирующемуся игроку, направляя мяч немного в сторону, вперед или за него. Это будет способствовать совершенствованию выполнения передач в волейболе с предварительным перемещением. Волейболисты могут стоять в шеренгах как перпендикулярно сетке, так и параллельно ей.



*Упражнение для совершенствования*

*верхних передач № 2.* Построение такое же. Чередование передач над собой с передачами партнеру. Передачу партнеру можно выполнять из разных начальных положений – боком к партнеру, лицом и спиной к нему.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 3.* Три волейболиста становятся в колонну вдоль сетки. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот в свою очередь совершает передачу за голову игроку 3, а игрок 3 направляет мяч игроку 1 длинной передачей.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 4.* Волейболисты построены в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 8-10 метров. Один из игроков ударяет мячом о пол, другой перемещается под мяч и после того, как мяч отскочит от пола, передает его партнеру. То же можно выполнить, сочетая передачу над собой с передачей партнеру из разных начальных положений.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 5.* Волейболисты располагаются в зонах 6, 3 и 4 (2). Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игроки перемещаются в направлении передачи.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 6.* Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга, на расстоянии 6-8 метров. Тренирующийся игрок набрасывает мяч, партнер, делая выпад в сторону, выполняет передачу падением на спину.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 7.* Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 1.5-2 метров. Игроки совершают передачу в прыжке. После овладения передачей в прыжке можно давать упражнения у сетки с выполнением «откидки».

К обучению нижним передачам двумя руками следует переходить только после овладения техникой верхних передач. Нижние передачи двумя руками

изучаются и совершенствуются в такой же последовательности, как и верхние передачи

**Упражнения, для начального обучения нижним передачам:**



**Упражнение 1.** Волейболисты имитируют нижнюю передачу двумя руками.

**Упражнение 2.** Волейболисты парами располагаются друг против друга. Партнер набрасывает мяч, занимающийся игрок, нижней передачей двумя руками возвращает ему мяч. Меня высоту, направление набрасывания, можно создавать для тренирующегося волейболиста более трудные условия.

**Упражнение 3.** Построение то же. Партнер ударяет мячом о пол, игрок перемещается и совершает нижнюю передачу двумя руками партнеру. Это же упражнение можно выполнять, применяя передачу снизу одной рукой. При выполнении нижних передач двумя руками наиболее типичны следующие ошибки:

- Волейболист не успевает выполнить перемещение при приеме мячей, идущих впереди или в стороне.
- Не успевает принять необходимую стойку.
- Неправильное положение туловища и рук при передаче – туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях.

При передаче мяч попадает на кисти, а не на предплечья.

Ошибки в технике выполнения нижних передач в волейболе устраняются дополнительным, более детальным показом и объяснением, выполнением имитационных упражнений, а также при помощи передач в упрощенных условиях.

Волейболист ударяет мячом о пол и после отскока перемещается под мяч и, приняв стойку, совершает нижнюю передачу двумя руками.





**Упражнение 2.** Игрок двумя руками набрасывает мяч на высоту 2-3 метра, после чего выполняет нижнюю передачу двумя руками. Изменяет высоту подбрасывания мяча и направление (в стороны, вперед, назад).

**Упражнение 3.** Нижняя передача двумя руками у стены. Более сложный вариант данного упражнения – прием мяча двумя руками снизу после удара его о стену.

Меняя силу удара мяча в стену и расстояние волейболиста от стены, можно облегчить либо усложнить это упражнение.

**Упражнение 4.** Чередование средних (3-4 метра) и высоких (8-9 метров) передач двумя руками снизу с перемещением. Это упражнение дает возможность тренирующимся игрокам более тонко дифференцировать движения ног, рук и туловища при выполнении передач, различных по высоте и направлению.

**Упражнение 5.** Волейболист становится лицом к стене в 9-10 метров. После удара мячом о пол волейболист перемещается под мяч, передает его снизу двумя руками над собой, ударяет мячом о стену, а затем принимает отскочивший мяч снизу двумя руками. Выполняя данное упражнение, следует обращать внимание на своевременное перемещение, принятие стойки и на то, чтобы удар о стену производился с расстояния не менее 4-5 метров.

Выполняя индивидуальные упражнения, каждый волейболист может создавать себе различные условия (изменять траекторию полета мяча, высоту передачи, силу отскока мяча от стены и от пола), в зависимости от степени своей подготовленности.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

На уроках волейбола учителя физической культуры основное внимание уделяют повышению скорости перемещений различными способами, сочетанию этих способов, выбору способа перемещения применительно к приему игры, выполнению приемов игры после перемещений. Даем примерный комплекс упражнений, которые рекомендуем использовать при совершенствовании перемещений.

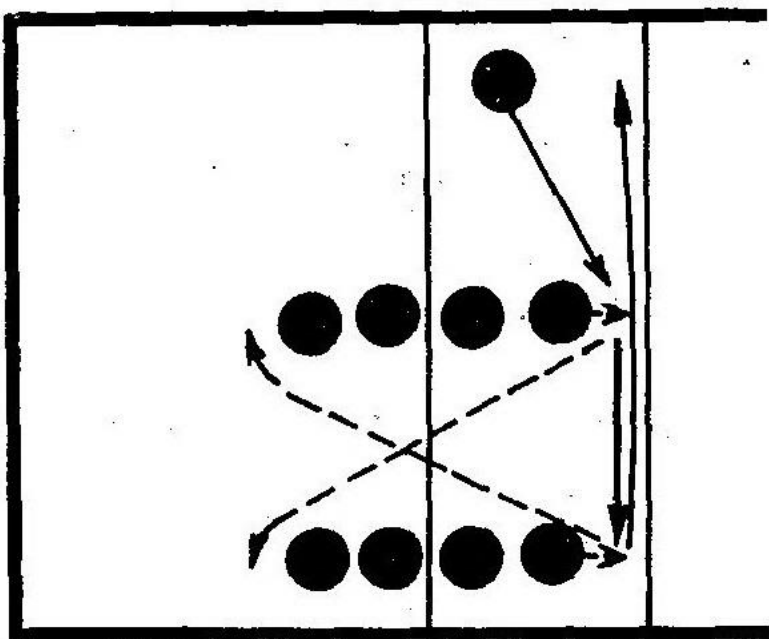
1. Бег (передвижение приставными шагами) вправо и влево в коридоре шириной 4—5 м с продвижением вперед, назад.
2. Продвижение по 3—4 человека из-за лицевой линии к сетке и последовательная имитация приема мяча снизу, снизу с падением, передачи сверху, нападающего удара, блокирования у сетки и других заданий, сочетая это с различными перемещениями.

## **ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ И ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ**

Рекомендуется использовать здесь следующие упражнения.

1. Учащиеся располагаются в зонах 5, 6, 1, 3, 4(2). С противоположной стороны выполняют подачу. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4(2) стоя лицом к нападающему, который в прыжке двумя руками посылает мяч передачей через сетку (на место подачи).
2. То же, но первая передача в зону 2, а вторая передача на удар в зону 3 (4 — юноши).
3. В тройках на одной линии: крайний посылает мяч среднему, тот выполняет передачу стоя спиной к другому крайнему партнеру, который посылает мяч через среднего в исходную позицию.
4. То же, что в упражнении 5, но первая передача среднему, который после передачи назад поворачивается кругом.
5. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 1. Учитель (помощник) из зоны 4 передачей направляет мяч в зону 3, игрок 1 выходит к сетке, поворачивается лицом к учителю и передает мяч в зону 2 (назад), игрок 2 выходит к сетке и после поворота налево (боком к сетке) передает мяч в зону 4. После передачи учащиеся переходят в другую колонну.





**Рис. 1**

6. Один учащийся бросает мяч в сетку, другой принимает его снизу двумя руками после отскока. Надо помнить, что мяч труднее всего принять, когда он попадает в верхнюю часть сетки, и легче — когда в нижнюю.

7. То же, что в упражнении 8, но прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом на бедро и спину

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ, ПРЫГУЧЕСТИ И КООРДИНАЦИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ.



По мере освоения передач интерес учащихся к занятиям волейболом значительно повышается, что, в свою очередь, позволяет перейти к созданию базовых (физических) предпосылок для обучения другим, более сложным приемам игры. Особое внимание при этом уделяется развитию динамической-силы, прыгучести, координации движений в безопорном положении. Для этого применяются следующие упражнения:

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ, ПРЫГУЧЕСТИ И КООРДИНАЦИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ.**

- 1.Прыжки толчком обеими с 2—3 м разбега с последующим доставанием подвешенных предметов одной рукой.
- 2.Прыжки с места толчком обеими с доставанием подвешенных предметов двумя руками.
- 3.Прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышения) толчком обеими. При выполнении не допускать больших пауз в опорном положении как на полу, так и на возвышении.
- 4.Броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы в прыжке с места.
- 5.То же, что упр. 4, но после 1—2 шагов разбега.
- 6.В парах: броски теннисных мячей через волейбольную сетку.
- 7.То же, что упр. 6, но в прыжке после разбега на точность попадания в заданную зону, С этой целью на площадке можно предварительно нанести определенные ориентиры. Следует добиваться безостановочного перехода от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистью.
- 8.Соревнование в прыжках с доставанием высоко подвешенных (нарисованных) ориентиров (предметов).

Повышения уровня физической подготовленности невозможно без хорошо сбалансированного правильного питания, с определённым уровнем питательных веществ витаминов и минеральных добавок например вот такое <http://timesports.com.ua>.

### **ИГРОВОЙ МЕТОД ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ВОЛЕЙБОЛЕ.**

Упражнение обычно вызывает большой интерес у занимающихся и проводится по принципу эстафеты. Например, учащиеся распределяются на 4—6 команд с учетом ростовых данных и располагаются в колоннах по одному в 3—4 м от баскетбольного щита, на котором на крючки с внутренней стороны щита крепится фанерный лист в форме квадрата 1X1 м, На нем на высоте 1,5—3 м (в зависимости от возраста учащихся нанесены горизонтальные линии. У направляющих (капитанов) команд в руке мел. По сигналу они устремляются к щиту и после прыжка толчком обеими ногами стараются сделать отметку на щите мелом как можно выше, Затем, вернувшись в свою команду и передав мел очередному игроку, капитаны занимают места в конце колонн, а упражнение выполняют все остальные игроки. По окончании эстафеты определяются победители и в личном и командном (по сумме отметок на щите) зачете.

### **НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ.**

Хороший эффект оказывают упражнения с использованием тренажера «Наклонный держатель мячей». Тренажер представляет собой наклонную металлическую трубку, к нижней части которой привариваются крючки. На эти крючки подвешивают теннисные мячи с вмонтированными в них стержнями и зацепами. С помощью кронштейна тренажер крепится к стене в углу зала или на гимнастической лестнице. В прыжке с места или после разбега занимающиеся пытаются снять мяч с нижнего крючка и надеть на более высокий. Это и подобные ему упражнения способствуют развитию у учащихся не только прыгучести, но и координации движений. Особенно важное значение имеют они при подготовке школьников к овладению атакующим ударом. Ведь главное в этих упражнениях не только высокий прыжок, но и осмысленное действие рукой в безопорном положении, что характерно для выполнения атакующего удара.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД**

Разучивание каждого приема должно заканчиваться закреплением его в игровых условиях. Это — непереносимое требование. В противном случае достигнуть взаимосвязи технических и тактических навыков невозможно. Очень важно, чтобы это обеспечивалось с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, по мере их успеваемости. С данной целью используем подготовительные игры разными составами 2Х2, 3Х3, 4Х4 на уменьшенных волейбольных площадках. Спортивный зал делим на три площадки удлиненной волейбольной сеткой (две сетки, соединенные посредством троса или капронового шнура), которую протягиваем через всю длину зала. По мере освоения изучаемого приема в игру включаем весь класс.

Еще одна характерная деталь — судейство подготовительных игр обязательно для всех учащихся, в том числе и для освобожденных по болезни, но присутствующих на уроке. Задача учителя в данном случае сводится к консультации судей и оказанию помощи слабым ученикам.

### **ВОЛЕЙБОЛ. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ**



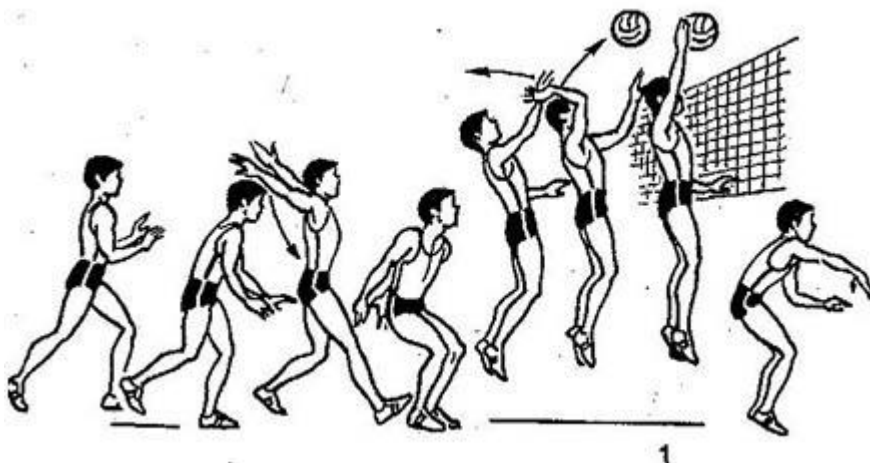
Действия команды в нападении завершаются направлением мяча через сетку с целью затруднить его прием командой

соперников и добиться выигрыша очка или права на подачу. Самый эффективный способ при этом — атакующий удар, который производят по мячу выше верхнего края сетки.

У квалифицированных волейболистов выигрыш очка при атакующих ударах превышает 50 %. Удар, выполняемый по мячу ниже верхнего края сетки (в прыжке или в опорном положении), называется нападающим. Вероятность выигрыша очка здесь проблематична. Атакующие удары подразделяются по направлению (по ходу направления полета мяча, когда оно соответствует направлению разбега, и с переводом, когда такого совпадения нет); по скорости полета (скоростные или силовые удары, ускоренные или кистевые, медленные или обманные); по технике выполнения (прямые — лицом к сетке и боковые — боком к сетке); по месту выполнения (у сетки и с задней линии). Последовательность обучения атакующим ударам такова: прямой удар по ходу из зон 4, 2, 3; прямой удар с переводом вправо из зон 4, 2, 3; прямой удар по ходу левой рукой из зон 2, 4, 3; прямой удар с переводом влево из зон 3, 4, 2; боковой удар из зон 4, 3 правой рукой, из зон 2, 3 — левой; прямой удар по ходу с/задней линии из зон 5, 1, б'. Медленный или обманный удар в первой своей стадии (разбег, прыжок) такой же, как и прямой по ходу, в заключительной части он представляет собой передачу обеими или одной рукой.

## ПРЯМОЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР

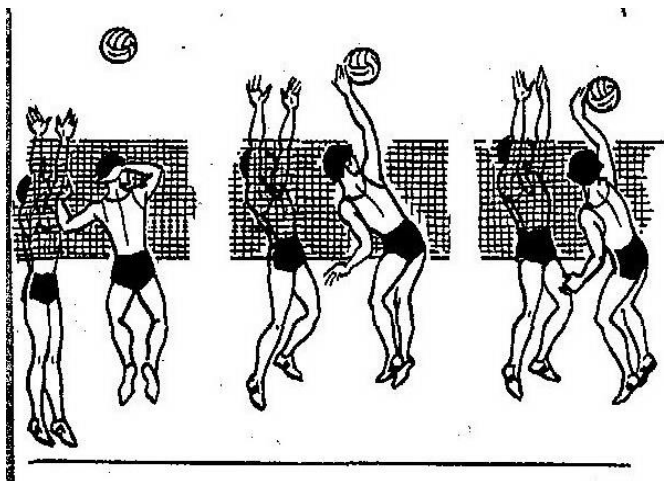
В прямом атакующем ударе по ходу (рис. 1)



выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге игрок выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх. Большое значение имеет согласованность движений; в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх. Движение на замахе начинают с прогибания туловища, затем игрок поднимает и отводит

При условии, что сильнейше руна правел; для левши—положение зеркальное: прямой удар по ходу из зон 2, 4, 3 и назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем игрок активно включает в работу правую (бьющую) руку. Движение на удар начинают с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляют, одновременно придается движение руке. Вначале движется плечо, затем предплечье и кисть, Эффективность удара зависит от заключительного движения кисти. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент касания кистью мяча, При этом игрок напрягает кисть и выполняет ударное движение исключительно активно. После удара он приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет быстро перейти к другим действиям.

## АТАКУЮЩИЕ УДАРЫ С ПЕРЕВОДОМ

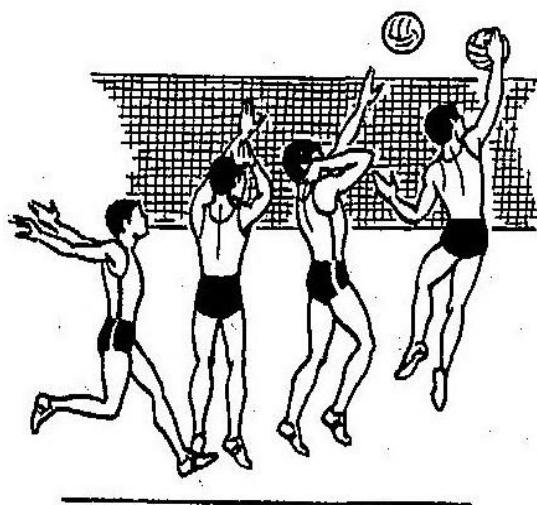


Атакующие удары с переводом по структуре схожи с прямым ударом по ходу. При ударе с переводом направление полета мяча не совпадает с направлением разбега атакующего игрока. Разбег выполняют в основном так же, как в ударе по ходу. Это важно в тактическом отношении. Изменение направления удара производят уже в прыжке во время замаха. Перевод осуществляется поворотом туловища или кисти руки. При переводе вправо (рис. 2) туловище и кисть поворачивают вправо. Удар по мячу производят сверху-слева. При переводе влево (рис. 3) туловище и кисть поворачивают влево, удар по мячу производят сверху-справа.

## БОКОВОЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР

Боковой атакующий удар (рис. 4) в фазе разбега почти ничем не отличается от предыдущих, только при отталкивании игрок располагается боком к сетке.

Движение рук при разбеге и



отталкивании

3

такое же, однако после отрыва ног от поверхности площадки правую руку направляют вниз в сторону на замах. Туловище наклоняют в сторону бьющей руки. В ударном

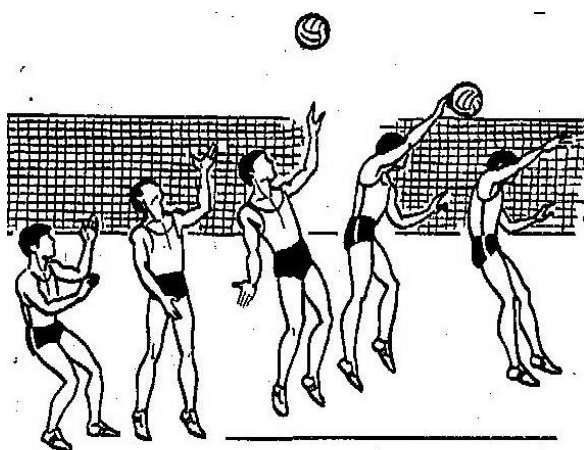


движении туловище выпрямляют, плечи поворачивают влево, левая рука посылается вниз, правую дугообразным движением перемещают к мячу, при этом вперед идет плечо, предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямлена и напряжена, туловище наклонено вперед. Для бокового удара характерна активная работа туловища. После удара рука продолжает движение вниз по дуге, затем игрок мягко приземляется.

### **АТАКУЮЩИЙ УДАР С ЗАДНЕЙ ЛИНИИ**

Атакующий удар с задней линии выполняют в основном так же, как у сетки. Однако для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Подлинное мастерство в атакующих ударах определяется следующими факторами:

владение в совершенстве техникой всех способов ударов как правой (сильной), так и левой (слабой) рукой; высокий уровень овладения навыками индивидуальных тактических действий при ударах; высокий уровень развития специальных физических качеств, от которых зависит эффективность ударов; надежность опорно-двигательного аппарата, систем организма, несущих основную нагрузку при ударах.



## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ**

1. Укрепление костно-связочного аппарата; развитие силы мышц стопы, кистей, плечевого пояса, туловища, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении атакующих ударов, прыгучести, пространственно-временной дифференцировки (умения сочетать игровые действия с учетом направления и скорости полета мяча, особенно в прыжке, в без опорном положении).
2. Освоение составных частей атакующего удара: вертикального взлета при отталкивании двумя ногами; ритма разбега в три шага; заключительного удара кистью по мячу.
3. Последовательное соединение составных частей в целостном выполнении атакующего удара: разбег и отталкивание обеими ногами (прыжок с разбега); удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) — с места, с разбега; удар по движущемуся мячу по заданной траектории с различной скоростью (медленно — быстро) при помощи тренажера; нападающий удар после передачи мяча; соединение специальных физических качеств с составными частями навыка и удара в целом.
4. Совершенное владение способами атакующих ударов правой и левой рукой (при ведущей роли сильной руки). Умение максимально реализовывать специальные физические качества посредством совершенной техники.
5. Умение целесообразно использовать способы атакующих ударов и нападающих действий с учетом игровой обстановки. Последовательность освоения атакующих ударов осуществляется выполнением комплекса упражнений: обще-развивающих и подготовительных, подводящих, по технике и тактике. Ниже предлагается последовательность разучивания данных упражнений при обучении всем способам атакующих ударов,

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ**

1. Из положения спиной, боком, лицом к гимнастической стенке упражнения с резиновым амортизатором для плечевого пояса; то же на тренажере.
2. Упражнения с гантелями для плечевого пояса: круговые движения; поднятие рук вверх, отведение назад и сгибание в локтевых суставах; встречным энергичным движением поднятие вверх и движение вперед.

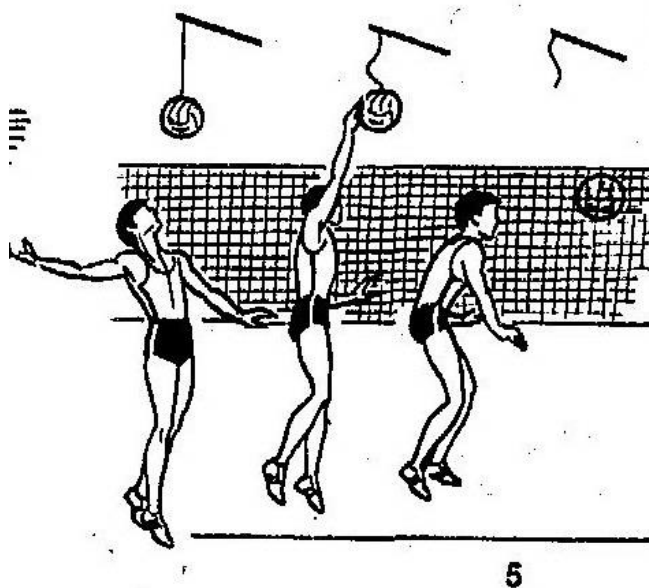


3. Жим штанги (в станке) лежа (учащиеся старших классов, до 30 % от собственного веса).
4. Приседание со штангой (мешок с песком) до 50 % от собственного веса.
5. Лежа на скамейке (наклонной доске), сгибание и разгибание туловища.
6. Наклоны, вращение туловища, держа на плечах мешок с песком весом 6—15 кг.
7. Приседание, затем быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с 1—2 набивными мячами в руках; то же с прыжком вверх.
8. Из глубокого приседа на одной ноге на гимнастической стенке, другая нога опущена вниз, руками держась за стенку, быстрое разгибание опорной ноги.
9. Упражнение для кистей на тренажере — вращательными движениями поднимание и опускание груза.
10. Сжатие кистью теннисного мяча (кистевое эспандера).
11. Отталкивание от стены: обеими руками одновременно; попеременно правой и левой рукой.
12. В упоре лежа передвижение на руках по кругу вправо, влево, ноги на месте.
13. В упоре лежа передвижение вправо и влево, одновременно переставляя руки и ноги (приставные шаги).
14. Вырывание и выкручивание набивного мяча у партнера,
15. Броски набивного мяча весом 1 —2 кг из-за головы обеими руками, одной рукой над головой («крюком»),
16. Кистевые броски набивного мяча весом 1 кг — одной (правой, левой) и обеими из положения руки вверх.
17. Броски литых резиновых (теннисных, наполненных свинцовой дробью) мячей, стоя на месте и в прыжке.
18. Удары кистью {рука горизонтально) по набивному мячу весом 1 кг либо гандбольному мячу, стоя на коленях на гимнастическом мате.
19. В прыжке бросок набивного (баскетбольного) мяча в стену, затем приземление, прыжок и ловля мяча в прыжке.

20. В прыжке броски набивного мяча весом 1 кг в стену из-за головы обеими руками; то же через сетку (на силу, точность, с места и с разбега).
21. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке—на точность, на силу.
22. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом, боком, спиной вперед.
23. То же с отягощением (набивные мячи в руках, мешок с песком на плечах).
24. Спрыгивание с гимнастического коня (стенки) на гимнастический мат (мальчики).
25. Спрыгивание с высоты 40—80 см с последующим прыжком вверх,
26. Прыжки с места, с разбега и доставание предметов (набивных, волейбольных, теннисных мячей), подвешенных на различной высоте.
27. Сочетание перечисленных выше упражнений с перемещениями различными способами в ответ на условные сигналы.

### **ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ**

1. Толчком обеими прыжок вверх с 2—3 шагов разбега. Длина разбега определяется разметкой, ритм движений зависит от звукового сигнала (хлопки в ладони, магнитофонная запись и т. п.).



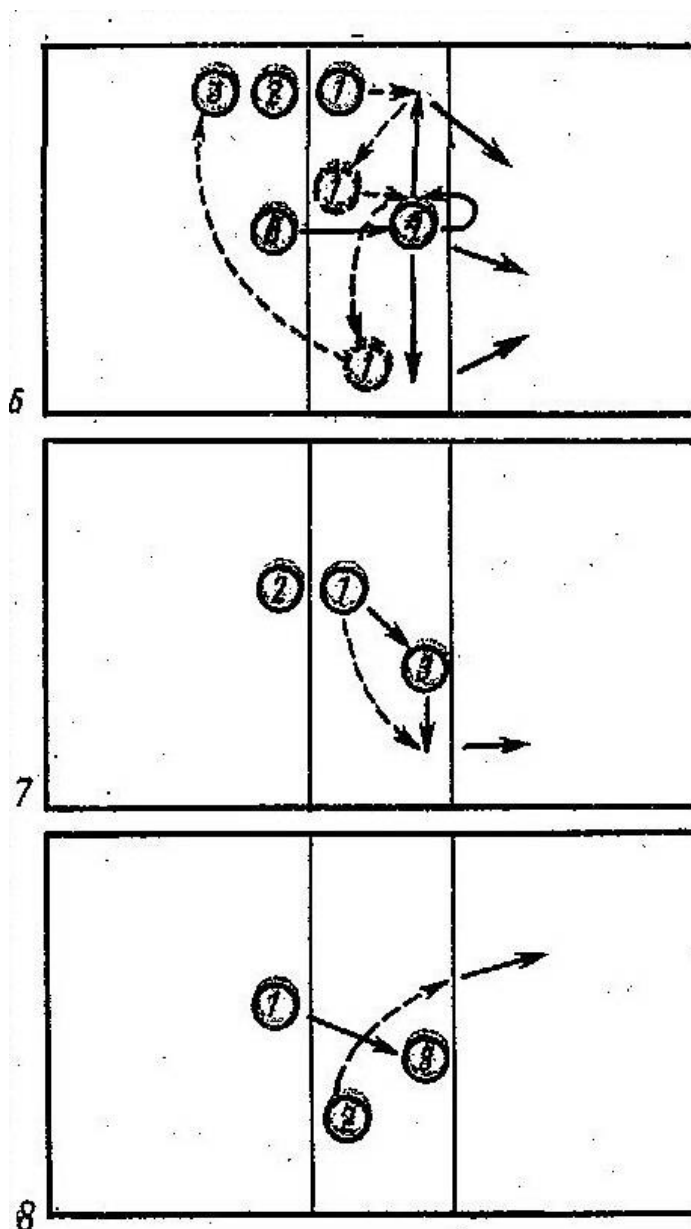
2. Стоя на коленях на гимнастическом мате, удар по волейбольному мячу кистью (замах небольшой, в момент удара рука прямая, движение кистью максимально быстрое).

3. Удар по мячу на резиновых амортизаторах (мяч над правым плечом на высоте вытянутой руки, немного впереди).
4. Многократные удары по мячу кистью у стены (пол — стена).
5. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, воспроизводя движение атакующего удара.
6. Удар по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега.
7. Удар по мячу в держателе у сетки в прыжке с места, с разбега (рис. 5).
8. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар по мячу над головой стоя и прыжке.
9. То же, но мяч подбрасывает партнер, стоящий напротив.
10. Удар через сетку, мяч подбрасывает партнер.
11. Удар через сетку после передачи мяча партнером (учителем).

### **УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ**

1. Удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч посылают из зон 4, 6, 5.
2. Удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 2, 6, 1.
3. Удар по ходу из зоны 3 с высокой передачи из зоны 2. В зону 2 мяч посылают из зон 3, 6, 4, 5.
4. Удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 2. В зону 2 мяч направляют из зон 3, 6, 4, 5, 1,
5. То же, что в упр. 1—4, но удар со средних по высоте передач.
6. То же, что в упр. 1—4, но удар с высоких и средних, удаленных от сетки на 1 —2 м передач.
7. Удары из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной к атакующему.
8. То же, что в упр. 1—4, но удар с низкой передачи.
9. То же, что в предыдущих упражнениях, но удары на точность (в обозначенные участки площадки, расставленные мишени).
10. Удар с переводом вправо из зоны 4 с высокой передачи из зон 3, 2.
11. Удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.

12. То же, что в упр. 10, передачу на удар выполняет партнер, стоящий спиной к атакующему.
13. То же, что в упр. 10—12, но передачи на удар средние по высоте.
14. Удар по ходу левой рукой из зон 4, 2 с передачи из зоны 3.
15. Удар с переводом влево из зоны 3 с передачи из зоны 2; из зоны 4 с передачи из зоны 3.
16. Последовательное выполнение ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3: по ходу, с переводом вправо, влево, слабой рукой. То же, с передачи из глубины площадки.
17. То же, но удары из зон 2, 3.
18. То же, но удары со средних передач.
19. То же, но удары с низких передач.
20. Чередование ударов различными способами с различных по высоте передач.
21. Боковой удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 у сетки и из глубины площадки.
22. Удар из зоны 3 с передачи из зоны 2 у сетки и из глубины площадки.
23. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 6. Игрок 5 набрасывает мяч к сетке игроку 4, который осуществляет передачу на удар в зону 4, игрок 1 выполняет удар и переходит в зону 3. Упражнение повторяют, затем после удара из зоны 3 игрок 1 переходит в зону 2, а в это время упражнение выполняют игроки 5, 4 и 2. Пока игрок 2 переходит в зону 3, упражнение выполняют игроки 5, 4 и 1: передача стоя спиной к атакующему, удар из зоны 2 и т. д. После удара игроки переходят из зоны 2 в зону 4. В зоне 3 игроки у сетки и в глубине площадки периодически меняются.
24. По два игрока с мячами располагаются в зонах 4, 3, 2 (атакующие), один в зоне 3 (связующий). Удары из зон 4, 3, 2; игрок в зоне 4 набрасывает мяч связующему и с его передачи выполняет удар, после чего переходит в зону 3. Осуществив передачу, связующий получает мяч от игрока зоны 3. Выполнив ему передачу на удар, он поворачивается лицом к зоне 2, получает мяч, делает передачу на удар и т. д. После удара игрок из зоны 3 идет в зону 2, из зоны 2 — в зону 4 и т. д.



25. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 7. Игрок 1 посылает мяч к сетке и идет в зону 2, где выполняет удар с передачи игрока 3 назад, за голову.

26. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 8. Игрок 1 посылает мяч к сетке, игрок 2 идет в зону 3, где выполняет удар с передачи игрока 3.

27. Упражнения из числа приведенных выше, но первая передача связующему к сетке осуществляется со стороны соперника. Используют также подачи (нижнюю, верхнюю). Способы ударов и характер передач чередуют. Этим создают условия, приближенные к игровым.

28. Атакующие удары при противодействии блокирующих. Блок (имитатор блока, блокирующие на подставке) закрывает какое-либо направление. Необходимо ударом послать мяч в открытом направлении. Например, при ударе из зоны 4 блоком закрыты зоны 6 и 5, удар наносят в зону 1 («по

линии»), закрыта «линия» — удар в зоны 5 и 4. Так же осуществляют удары из зон 2 и 3.

29. Боковой удар левой рукой из зон 2 и 3 с передачи из зоны 3.

30. Прямой и боковой удары из зоны 4 с передачи из зон 3, 6° 1 и удары из зоны 2 с передачи из зон 3, 6, 5. Вначале передачу выполняют после подбрасывания мяча над собой, затем с передачи через сетку и подачи. Прием мяча от соперника осуществляют сверху двумя руками или снизу двумя руками.

31. Имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку обеими руками и одной, Организация упражнений по типу предыдущих.

32. Имитация удара и передача мяча в прыжке партнеру (откидка), удар с передачи в прыжке (откидка). Вначале откидку выполняют вперед (лицом к атакующему), затем назад (спиной к атакующему).

33. Трое атакующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Мяч из глубины площадки направляют к сетке (между зонами 3 и 2), куда выходит из-за линии нападения связующий игрок. Передачу он выполняет поочередно в зоны 4, 3, 2 (за голову). В зоне 4 удар с высокой передачи, в зоне 3 — с низкой, в зоне 2 — со средней.

34. Расположение игроков, как в упр. 33. Задания: а) игрок в зоне 3 имитирует удар с низкой передачи, игрок из зоны 2 выходит в зону 3 и выполняет удар сзади игрока зоны 6) игрок зоны 4 имитирует удар с низкой передачи, игрок зоны 3 выполняет удар в зоне 4 сзади игрока зоны 4.

35. Атакующие располагаются в зоне 4 (2), блокирующий (двое) — на подставке в зоне 2(4), закрывая «линию». Нападающий удар с переводом влево в зоне 4 и вправо в зоне 2. Задача — послать мяч так, чтобы он от блока ушел в аут.

36. Поочередное выполнение ударов от блока и обманных передач после имитации удара,

37. То же, что в упр. 33—36, но первая- передача является одновременно приемом мяча, направленного соперником через .сетку (передачей, ударом одной рукой с 3—6 м, подачей).

38. Удары прямые и с переводом на точность при максимальной силе удара.

39. Атакующий удар с задней линии. Организация, как в предыдущих упражнениях, только передача на 3—2 м от сетки. Отталкивание на удар из-

за линии нападения (3 м от сетки), приземление может быть в площади нападения, это не является нарушением правил.

40. Упражнения из числа приведенных выше. Атакующие применяют различные способы ударов, блокирующие стремятся преградить путь мячу над сеткой. Можно проводить в вид соревнования.

Представленный в статье материал рассчитан на многолетний период работы секции волейбола. Вначале при помощи общеразвивающих и подготовительных упражнений у учащихся развивают физические качества, от которых зависит успешное овладение техникой атакующего удара. Затем следуют подводящие упражнения, ускоряющие правильное овладение основой техники удара. После этого идут упражнения по технике, которые посредством усложнений содействуют формированию гибкого навыка атакующего удара. Таким образом, в занятиях имеют место упражнения общеразвивающие, подготовительные, подводящие, по технике.

Общеразвивающие и особенно подготовительные упражнения применяют на протяжении всего периода работы с юными волейболистами. Подводящие упражнения используют для исправления ошибок в технике или совершенствования отдельных звеньев удара (разбег, удар по мячу). Сложность упражнений зависит от подготовленности учащихся.

При обучении надо ориентировать ребят на искусное применение атакующих ударов. Стремление бить сильно, бездумно не должно доминировать у юных волейболистов, особенно на начальном этапе обучения. Максимальные усилия следует применять при уже сложившейся технике, начале вне игровой обстановки и лишь затем в игре.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И СТОЙКИ**

Перемещения и стойки входят в технику игры юного волейболиста, от их совершенства





**Рис. 1**

зависит успешность разнообразных действий с мячом. В 5 классе учащихся надо научить выполнять остановки по сигналу во время ходьбы и бега. Стойкой называют положение готовности волейболиста выполнить прием игры, например передачу (рис. 1). Рекомендуем использовать следующие упражнения:

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И СТОЕК**

1. Ходьба обыкновенная, по сигналу остановка и поворот налево (направо).
2. То же, но после остановки присесть и встать. То же после остановки и поворота.
3. Во время ходьбы остановка скачком, правая нога впереди.
4. Бег обыкновенный, по сигналу остановка скачком (как в упражнении 3).
5. Ходьба скрестным шагом правым и левым боком вперед.
6. Бег скрестным шагом правым и левым боком вперед. При передвижении правым боком вперёд левая нога один раз перед правой, а второй раз — за ней и т. д. При передвижении левым боком вперед это же делается правой ногой.
7. Во время ходьбы и бега по сигналу остановка и принятие стойки волейболиста.
8. То же, но имитация верхней передачи мяча двумя руками.

### **ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ**

Обучение верхней передаче, пожалуй, решающий этап на пути овладения навыками игры, так как освоив этот прием, можно, исключив подачи, играть в волейбол. На рис. 2 видны основные положения волейболиста при выполнении верхней передачи. Игроющему надо «выйти под мяч». Без этого невозможно правильно выполнить передачу. Вот почему так важно умение быстро передвигаться и останавливаться, занимая стойку волейболиста.



## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ

В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки — в локтях, кисти рук с расставленными пальцами на уровне лица образуют место для мяча. Прием начинается с разгибания ног, затем начинают движение руки. В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление. При верхней передаче основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч. Прочувствовать положение пальцев на мяче можно, положив руки на мяч, который удерживает партнер. Мяча надо касаться только пальцами, касание ладонями — грубая ошибка, это нарушение правил игры.

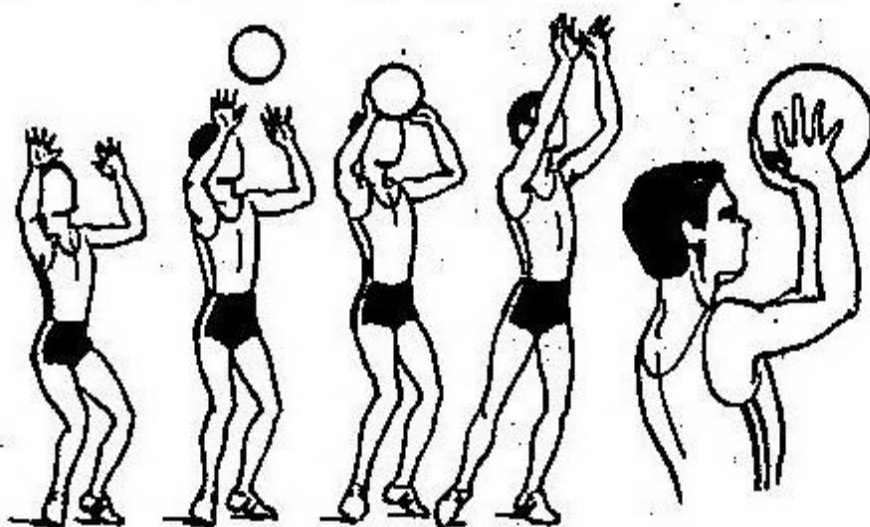


Рис. 2

Очень важно, как уже отмечалось, своевременно выйти под мяч. Не менее важно (и очень трудно) найти правильное место соприкосновения рук с мячом. Все это и определяет характер упражнений, которые даются ниже и служат для обучения верхней передаче мяча двумя руками.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА С ВЕРХУ

1. В парах, бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху.
2. В парах, ловля набивного мяча (1 кг) над головой, в положении приема сверху.
3. В парах, броски и ловля набивного мяча (упражнения 1 и 2 объединенные).
4. Ученик принимает стойку волейболиста и располагает руки над головой — в точке удара по мячу. Партнер вкладывает волейбольный мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами (повторить это несколько раз).
5. То же, но в положении удара мяч удерживается на месте, а учащийся

- (пасующий) приседает, отнимая руки от мяча, и разгибает ноги, снова располагая руки на мяче.
6. Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.
7. Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстояние 1,5—2,0 м.
8. Передача мяча сверху двумя руками — мяч с расстояния 1,5—2,0 м набрасывает партнер.
9. Передача мяча в парах на расстояние 1—2 м.
10. Передачи мяча у стены — многократно, с ударом о стену.

### **ПОДВОДЯЩИЕ ИГРЫ**

Занимающиеся хотят как можно быстрее перейти к самой игре. Однако учитель должен им объяснить, что настоящее удовольствие от игры могут получить только те, кто хорошо овладел приемами игры. Ступенью к волейболу служат подготовительные игры. Они тоже очень интересны, более доступны, быстрее приближают учащихся к «настоящему» волейболу.

#### **«ПИОНЕРБОЛ».**

В каждой команде 6—8 учеников, игра проводится двумя мячами. Начинается игра с подбрасывания мяча над собой и верхней передачи через сетку. Задача заключается в том, чтобы мячи оказались на одной стороне площадки, в этом случае команде на противоположной стороне присуждается очко. Побеждает команда, раньше набравшая установленное количество очков.

#### **«МЯЧ В ВОЗДУХЕ».**

В каждой из команд 6—8 учеников, образующих свой круг, в середине которого водящий с волейбольным мячом в руках. По сигналу водящий своей команды поочередно набрасывает мяч игрокам, которые передачей сверху двумя руками возвращают ему мяч. Побеждает команда, быстрее всех выполнившая заданное количество передач и при этом совершившая меньше ошибок (падение мяча и т. п.)

### **ПОДАЧА МЯЧА**

Учащиеся совершенствуют навыки верхней прямой подачи с соблюдением правил игры. Учитель физической культуры постоянно на уроке корректирует задания. Так например, тем, кому дается с трудом верхняя прямая подача, педагог разрешает выполнять эту подачу с расстояния 6—7 м

от сетки и нижнюю прямую (особенно девушки). Для совершенствования рекомендуем использование здесь следующие упражнения.

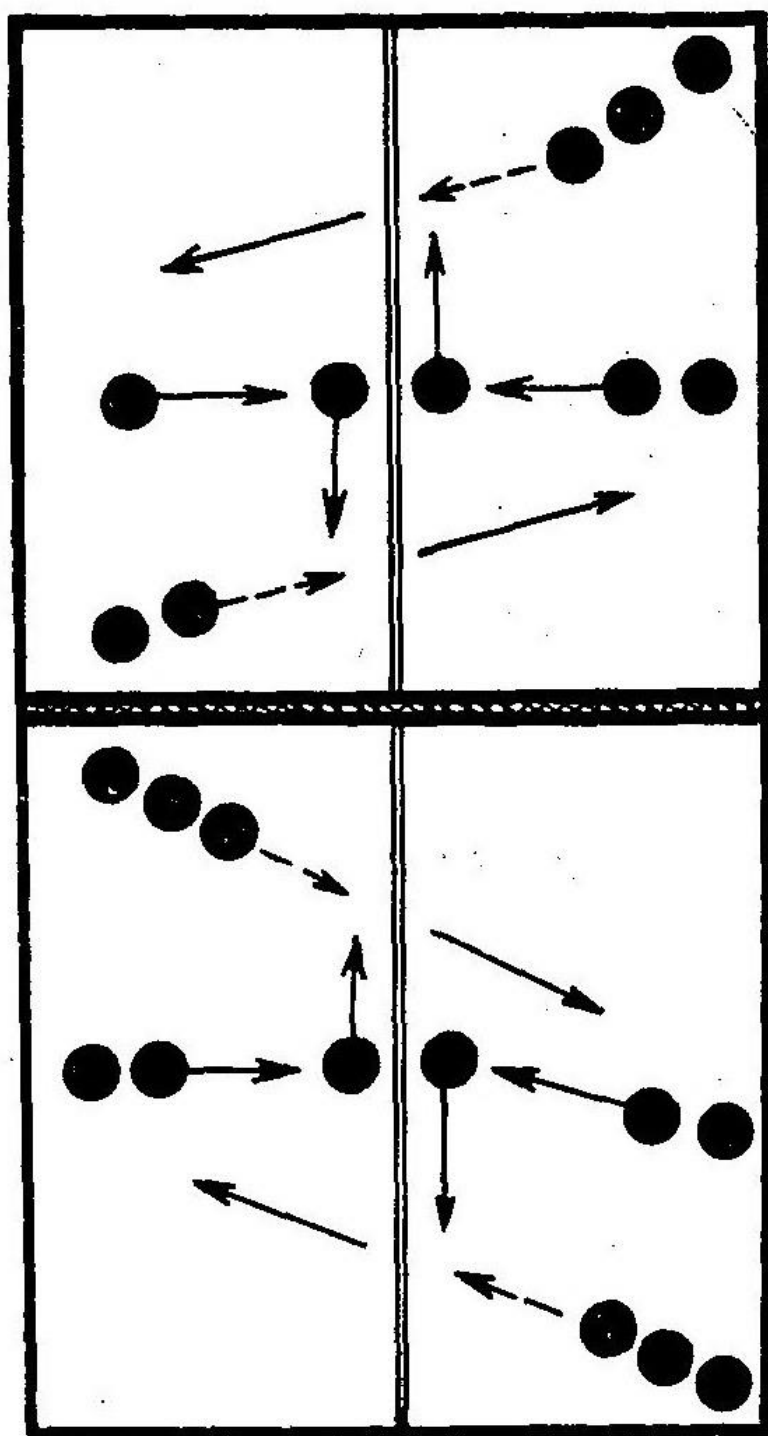
1. Подача в пределы площадки подряд 3 раза.
2. Подача в правую и левую половины площадки.
3. Соревнование на точность подачи.

### **НАПАДАЮЩИЙ УДАР**

Нападающие удары с разбега выполняются из зоны 4 и 2 с перед из зоны 3. В конце обучения десятиклассники знакомят с ударом из зоны 3 с передачи зоны 2.

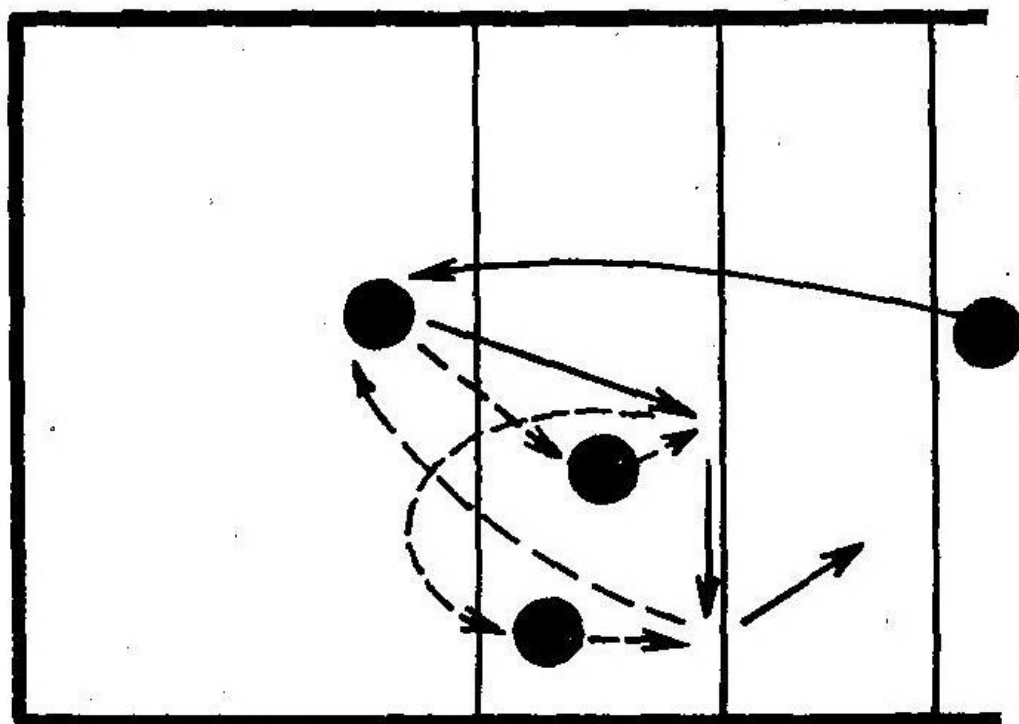
Учителю следует обращать внимание занимающихся (особенно юношей) на то, чтобы не стремились выполнять удары как можно сильнее. Главное здесь в согласованности действий при разбеге и прыжке с траекторией передачи мяча на удар, основное — точность нападающего удара. Педагогу надо заранее позаботиться о том, чтобы старшеклассники хорошо освоили ритм разбега в три шага, систематически от урока к уроку отрабатывали нападающий выполняли его с разбега, по мячу, закрепленному в держателе и на амортизаторах. В условиях учащиеся успешнее выполняют нападающий удар с передачи. Для освоения нападающего удара полезны такие упражнения.

1. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 6—8 м. Броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке; то же, но броски выполняются через сетку с активными движениями кистями сверху вниз.
2. Чередование бросков набивных мячей в прыжке и нападающих ударов по мячу, закрепленному на амортизаторах.
3. На рис. 2 показаны упражнения для нападающего удара. Они выполняются на дополнительных сетках, высота установки которых регулируется с учетом подготовленности учащихся.



**Рис. 2**

4. На рис. 3 показана схема выполнения упражнения в нападающих ударах с передачи стоя спиной к нападающему. Игрок 1, приняв мяч от игрока 4, из зоны 6 передачей направляет его в зону 2; игрок 3 выходит к сетке и передает мяч для удара назад, вышедшему туда игроку 2. После удара игрок 2 идет в зону 6, игрок 3 — в колонну нападающих, игрок 1 — в колонну «выходящих».



**Рис. 3**

5. Учащиеся располагаются в зонах 6, 3 и 2. В зоне 6 учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 2, где игрок выполняет передачу в зону 3, а находящийся там учащийся выполняет нападающий удар. Более сложный вариант, когда в зоне 6 игрок выполняет прием снизу мяча, посланного через сетку передачей, подачей.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Есть такие понятия «подвижный» и «неподвижный» волейболист.

«Подвижный» легко, непринужденно ориентируется, быстро реагирует на изменения игровой обстановки и, сообразуясь с этим, перемещается по площадке. Подвижность зависит от тактической грамотности игрока, его готовности к перемещению, навыков перемещаться различными способами (бегом, приставными или скрестными шагами и т. д.). Волейболист, освоивший технику различных видов перемещений, успешно применяет их и на площадке.

При тренировке перемещений следует уделить особое внимание различным вариантам разбега для нападающего удара. Выпрыгивать на удар, например, лучше под углом к линии разбега.

Выработка вариативности разбега поможет волейболисту в дальнейшем своевременно начинать разбег для нападающего удара и вовремя вносить в разбег коррективы при неточной передаче.

### Примерные упражнения

1. Перемещаясь приставными шагами в сторону от боковой линии площадки, дотронуться до условного предмета и двигаться в обратную сторону. Ноги все время согнуты, туловище несколько наклонено вперед, плечи свободно опущены, руки согнуты в локтевых суставах.

2. Перемещение в сторону приставными шагами закончить кувырком.

При последнем широком шаге (выпаде) игрок группируется: голову наклоняет к груди, спину округляет. Перед кувырком не следует гасить скорость перемещения. Во время кувырка нельзя «раскрываться»: можно получить ушибы головы, рук, ног, да и сам куврок не получится. После кувырка занять исходное положение для выполнения верхней или нижней передачи.

3. Перемещение приставными шагами вдоль сетки и имитация блокирования в трех зонах. Ладони — на уровне головы. Взгляд — на сторону соперников. Последний шаг — ногой, в сторону которой происходит перемещение. Ширина последнего шага должна быть достаточной для погашения силы инерции, чтобы прыжок при блокировании получился строго вертикальным.

Сделав последний шаг, ноги согнуть в коленях, изготoвиться к прыжку. Руки выносить над сеткой без предварительного замаха.

4. Разбег к сетке для нападающего удара. Сделав последний шаг, выпрыгнуть под углом к линии разбега и имитировать нападающий удар.

5. Разбег к сетке для нападающего удара. Прыжок с замахом для удара, поворот в воздухе боком к сетке, имитация передачи двумя руками в прыжке.

Упражнение может быть удачно выполнено только при строго вертикальном прыжке. Повороту туловища в воздухе будет способствовать энергичный замах бьющей руки. Другая рука после взмаха при толчке остается на уровне головы.

Это лишь несколько типичных упражнений. По их образцу каждый тренер может смонтировать и другие.

## ПОДАЧИ

Подача — единственный технический прием, который выполняется игроком в полном смысле самостоятельно, начиная от выбора места и кончая ударом по мячу.

Правила соревнований гласят: подача производится только с определенного места; перед ударом мяч должен быть подброшен; удар по мячу наносится одной рукой.

При совершенствовании техники выполнения подачи необходимо обратить внимание на следующее:

игроку лучше всего определить постоянную, удобную для него точку подачи; перед подачей следует взглянуть на сторону противника, но с момента подброса и до удара по мячу — неотрывно смотреть на мяч.

Во время тренировок подброс мяча надо отработать до автоматизма, ибо от этого во многом зависит и успешное выполнение подачи. Мяч не следует подбрасывать высоко. Бьющая рука — в положении замаха. Мяч находится чуть впереди и на высоте вытянутой бьющей руки. Кисть закреплена в лучезапястном суставе — предплечье и кисть руки представляет собой как бы «одну дощечку». Удар по мячу производится твердой ладонью.

Отдельные элементы подачи при совершенствовании ее на тренировках следует повторять по 20—30 раз подряд.

В дальнейшем серии из 5—6 подач можно чередовать с выполнением других технических приемов — ведь в играх больше 3—5 раз подряд подавать не приходится.

На тренировках подачи уделяется внимание отработке ее силы, направления, траектории. Направление мяча по разным траекториям, на разное расстояние развивает мышечное чувство при различных усилиях и глазомер. Как подготовительные упражнения могут служить броски разных по весу предметов на заданное расстояние.

### **Примерные упражнения**

1. Мяч подается близко к сетке. (Ударное движение отрывистое, четкое, «твердой ладонью»).
2. К самой лицевой линии.
3. Поочередно: близкое к сетке и к лицевой линии.
4. Изменение траектории полета мяча: траектория проходит на высоте плеч принимающего

игрока, стоящего в 4—5 м от сетки;

траектория проходит выше головы игрока, стоящего в 7—8 м от сетки, мяч опускается около лицевой линии.

В этих упражнениях вместо игроков можно ставить борцовские манекены или мишени, высота которых равна человеческому росту.

### **ПЕРЕДАЧИ**

Общим для верхних и нижних передач является быстрое перемещение в точку встречи с мячом и занятие исходного положения.

С последним шагом игрок занимает исходное положение для передачи, визуально уточняет ее направление, наконец, ловит сигнал партнера о характере передачи. Исходное положение туловища, рук, ног не должно раскрывать тактического замысла передачи. Строго вертикальное положение туловища, устойчивость стойки, заключительное движение кистей рук являются главными условиями. Вертикальное положение туловища создает благоприятные условия для передачи мяча вперед, над собой, за голову. При



передачах вперед движение рук заканчивается активным сгибанием в лучезапястных суставах (кисти «закрываются») над собой и за голову — кисти открыты; за голову — плечи слегка отводятся назад, руки разгибаются вверх-назад, грудь прогибается. При длинных и высоких передачах ноги активно разгибаются до полного выпрямления.

Для развития периферического зрения можно дать такое задание: во время передачи сосчитать количество окон, стульев в зале; определить, какого цвета стены. Обстановку в зале можно менять на каждое занятие.

Развитию периферического зрения способствуют и следующие упражнения:

1. На одной стороне площадки в произвольных направлениях и с произвольной скоростью перемещаются 6—7 человек, выполняя верхнюю передачу. У каждого свой мяч. Задача у всех одна — не сталкиваться при перемещениях.
2. На одной стороне площадки находятся 5—7 человек. Каждому присваивается порядковый номер. Занимающиеся свободно перемещаются по площадке. Мяч передается по порядку номеров: от первого — второму, от второго — третьему и т. д. При получении мяча вторым номером третий должен остановиться, чтобы партнер увидел, куда направить мяч. Когда мяч получает третий, останавливается четвертый и т. д. Таким образом, каждый игрок должен следить за двумя партнерами: за тем, от кого принимает мяч, и за тем, кому его отдает.

### **Верхние передачи (примерные упражнения)**

1. Стоя в 1,5—2 м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3—3,5 м, контролируя свое временное перемещение игрока к мячу, взаимное расположение туловища, рук, мяча, работу ног волейболиста.
2. Попеременная верхняя передача над собой и в стену.
3. Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны. Во время выполнения передач смотреть по сторонам. После перемещения зафиксировать стойку.
4. Передача в парах. Расстояние 4—6 м (рис. 1). Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; наконец, за тем, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.



5. Передача в тройках — «треугольник» (рис. 2). Расстояние между партнерами 4—6 м:

- а) партнеру, стоящему справа;
- б) партнеру, стоящему слева.

При передаче игрок поворачивается в сторону передачи.

6. Встречная передача в колоннах (рис. 3). Расстояние между колоннами 4—6 м. Следить за правильной стойкой, своевременным выходом под мяч, работой ног.

7. Передача с выходом вперед (рис. 4). Тренер стоит у сетки и набрасывает мяч в зону 1 (5) на расстояние 1—1,5 м перед игроком. Игрок должен выйти вперед и передать мяч тренеру в зону 3 так, чтобы мяч опускался со средней траекторией. Обратить внимание на своевременный подход игрока к мячу и правильное положение рук, ног, туловища при передаче. Следить, чтобы игрок не начинал выхода вперед до броска мяча тренером. Передача должна быть направлена вверх-вперед; для этого туловище игрока должно быть расположено вертикально.

8. Встречная передача в колоннах вдоль сетки с переходом игроков в противоположную колонну (рис. 5).

9. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 4, из зоны 4 в зону 6 (рис. 6). Игроки меняются местами по ходу мяча.

10. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 2, из зоны 2 в зону 6 (рис. 7).

1. Обратить внимание, чтобы передача в зону 3 была на

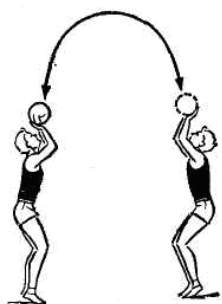


Рис. 1

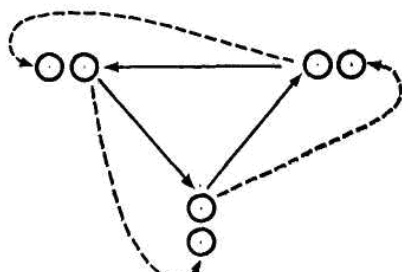


Рис. 2



Рис. 3

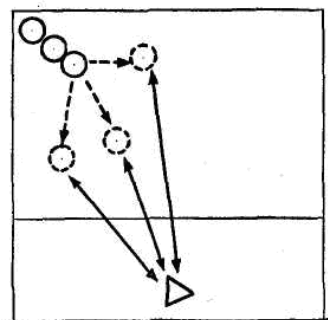


Рис. 4

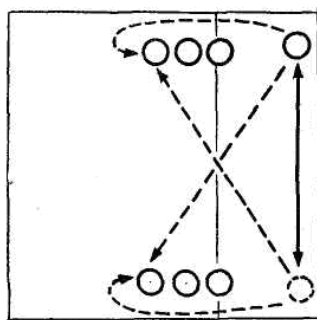


Рис. 5

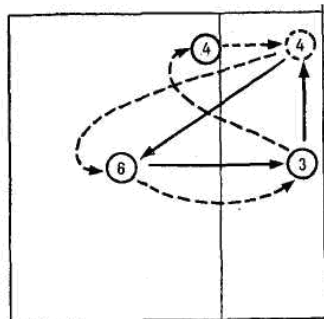


Рис. 6

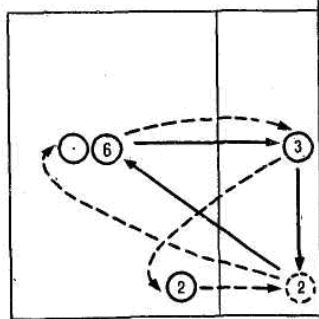


Рис. 7

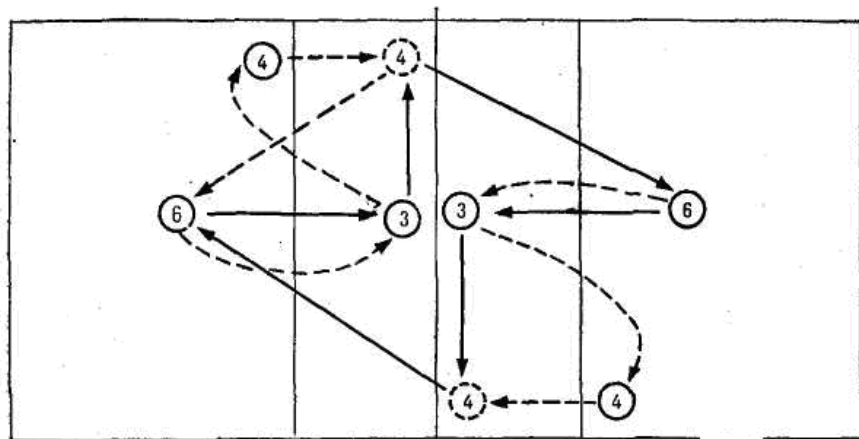


Рис. 8



расстоянии 0,5—1 м от сетки и мяч опускался на игрока. Игрок зоны 3 должен при передаче обязательно повернуться лицом в сторону направления мяча, т. е. в сторону зоны 4 или 2. Передача в зону 4(2) должна быть выполнена так, чтобы мяч обязательно поднялся на 1—1,5 м над верхним краем сетки и опускался бы перед игроком, стоящим в зоне 4(2), создавая тем самым игроку возможность следить за мячом и площадкой противника. Это имеет в игре большое значение.

11. Направление передач и перемещение игроков те же, что и в предыдущих упражнениях, только начинается упражнение в зоне 1 или 5.

12. В упражнения 9, 10, 11 вносится добавление: из зоны 2 или 4 мяч не возвращается на свою площадку, а перебивается в соответствующие зоны на противоположную сторону (рис. 8). Смена мест игроками производится на своей стороне.

13. Усложнить предыдущее упражнение можно введением в действие второго мяча. Упражнение полезно тем, что увеличивается темп его выполнения и заставляет игрока предельно мобилизовать внимание.

14. Упражнение в тройках с включением передачи за голову. Игроки располагаются на одной прямой на расстоянии 2—3 м друг от друга. Первый передает второму, второй передает назад за голову третьему, а тот передает вперед первому (рис. 9).

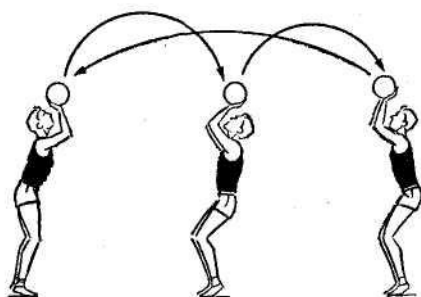


Рис. 9

туловище было вертикальным, плечи отводились назад при небольшом прогибе в груди. Игрок встает строго боком к сетке. При совершенствовании верхних передач следует обращать внимание на быстрое перемещение игроков, правильное исходное положение и мягкость движений при выполнении передачи.

### Нижние передачи

В практике применяются термины — «прием снизу», «передача снизу», объединенные понятием «нижние передачи».

Прием осуществляют при подачах и нападающих ударах противника. В этих случаях игрок, направляя мяч в желаемом направлении, одновременно амортизирует силу удара.

При передачах или перебивках мяча на сторону противника игрок прилагает необходимые усилия для направления мяча в нужном направлении и на определенное расстояние.

При приеме и передаче кисти сомкнуты («в замок»), предплечья развернуты вперед. Мяч соприкасается с нижней частью предплечий, или, как принято говорить, принимается «на манжеты». Но иногда игроку приходится принимать мяч, который пролетает в стороне от него. В этом случае туловище разворачивается в сторону мяча, руки, сложенные вместе, разворачиваются принимающей поверхностью навстречу мячу. При этом туловище наклоняется в противоположную от мяча сторону, что способствует подниманию плеча руки, в сторону которой летит мяч, и опусканию противоположного. Таким образом, облегчается разворот принимающей поверхности рук навстречу мячу. При приеме летящего в стороне мяча нельзя делать руками движение параллельно поверхности площадки, не разворачивая их навстречу мячу, — при этом мяч будет отбиваться в сторону.

Для совершенствования приема и передач мяча главное — помнить, куда и кому направить мяч, как бы ни был он труден для приема. Именно в этом смысл совершенствования приема и передачи мяча.

Случается принимать мяч одной рукой. При этом приеме пальцы плотно сжаты, амортизирующее усилие несут локтевой и плечевой суставы, лучезапястный же закреплен; в передающем движении активное участие могут принимать все группы мышц-сгибателей руки.

## Примерные упражнения для совершенствования нижних передач

1. Передачи мяча у стены с прямым отскоком и отскоком в стороны с одновременным перемещением. Следить за быстрым перемещением игрока. Игрок должен всегда стоять на пути мяча. Стараться принимать мяч только «на манжеты».

2. Тренер набрасывает мяч игроку, стоящему в зоне 1 (6,5). Игрок возвращает мяч тренеру (см. рис. 4).

3. Тренер легким ударом направляет мяч в зону игрока. Игрок после перемещения принимает стойку и передает мяч обратно тренеру.

4. Тренер ударом направляет мяч в зону игрока. Игрок после перемещения принимает и направляет мяч в указанную цель.

5. Тренер набрасывает мяч на сетку. Игрок принимает мяч одной рукой, направляя ее в центр площадки.

Следует помнить, что мяч, отскочивший от сетки, надо принимать как можно ближе к поверхности площадки, чтобы избежать касания сетки рукой. Волейболист освобождает мячу направление отскока от сетки и, развернувшись боком к сетке, наносит удар по пролетающему мимо мячу.

Немаловажная деталь: при приеме мяча в правой половине сетки удар производится правой рукой, при приеме мяча в левой стороне сетки — левой. Тем самым происходит естественное «загребающее» движение бьющей руки по направлению к центру площадки, куда и должен направиться мяч (рис. 10).

6. Жонглирование мячом одной и двумя руками на



Рис. 10

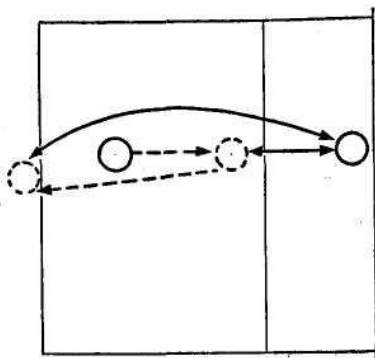


Рис. 11

месте и с перемещениями. Мяч подбивается на различную высоту. Следует избегать монотонного подбивания мяча на одну и ту же высоту и чередовать подбивания правой — левой, двумя — одной рукой.

7. Нижняя передача в парах. Мяч адресуется партнерами друг другу одной или двумя руками. Необходимо следить за перемещениями игроков и работой ног во время передачи.

8. Игроки стоят в парах на расстоянии 6—7 м: один у сетки, другой в глубине площадки (рис. 11). Игрок от сетки набрасывает мяч партнеру впереди него на 1,5—2 м. Тот выходит вперед и передает мяч обратно. Первый партнер тотчас направляет мяч по высокой траектории к лицевой линии. Второй, сделав передачу, поворачивается и бежит к лицевой линии, чтобы отбить мяч через себя партнеру к сетке.

9. То же, но мяч перебивается через сетку как можно ближе к лицевой линии и с высокой траекторией.

10. Прием мяча после подачи и направление по заданию (рис. 12).

11. Прием мяча после нападающего удара (рис. 13).

Стараться после приема мяч направить по заданию.

Часто в тренировочных занятиях применяются комбинированные упражнения, т. е. такие, в которых соединяются два и более технических

приемов. Такие упражнения выполняются индивидуально и с партнерами. Можно вводить в них дополнительные мячи.

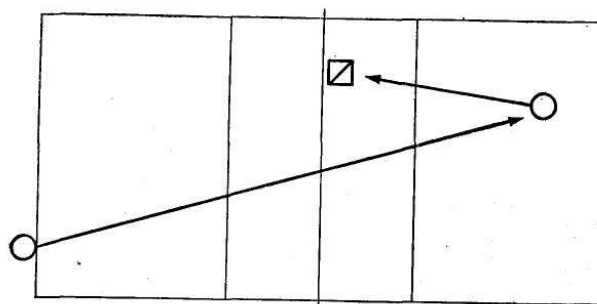


Рис. 12

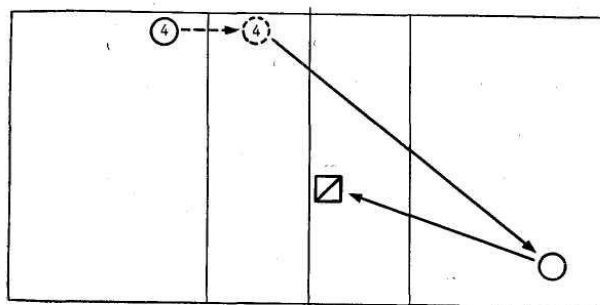


Рис. 13

## Примерные индивидуальные упражнения

1. Мяч ударяется в пол. Игрок перемещается к мячу и направляет его сначала вертикально вверх нижней передачей, а затем верхней в заданную цель. Необходимо следить за быстротой перемещения, правильной стойкой перед передачами и движениями при самих передачах.

Игрок в зоне 5 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 6. Переместившись в зону 6, направляет мяч в зону 2 нижней передачей, а оттуда верхней в цель в зоне 4 {рис. 14).

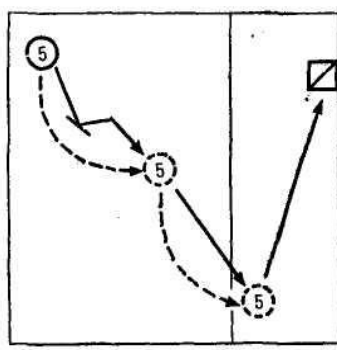


Рис. 14

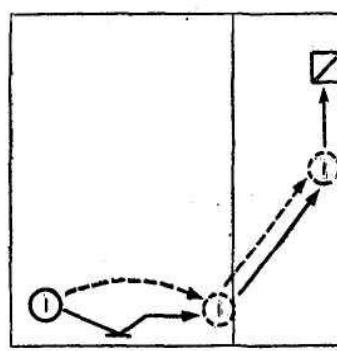


Рис. 15

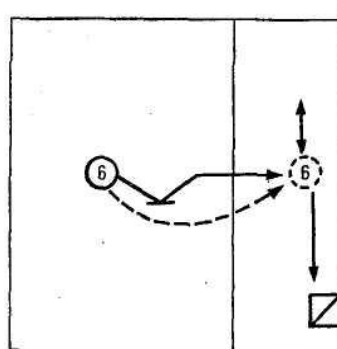


Рис. 16

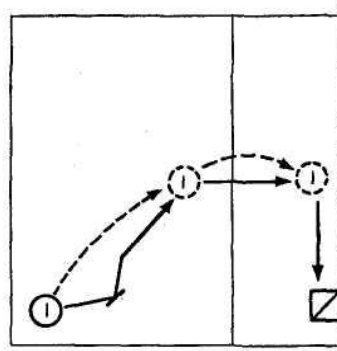


Рис. 17

2. Игрок в зоне 1 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 2. Переместившись в последнюю, направляет мяч в зону 3 нижней передачей и оттуда верхней в цель в зоне 4 (рис. 15).

3. Игрок в зоне 6 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 3. Переместившись туда же, делает нижнюю передачу над собой, затем верхней передачей через голову направляет мяч в цель в зоне 2 (рис. 16).

4. Игрок в зоне 1 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 6. Переместившись в нее, делает нижнюю передачу в зону 3, и оттуда верхней передачей направляет мяч в цель в зоне 2. При передаче из зоны 3 игрок должен повернуться лицом в сторону передачи (рис. 17),



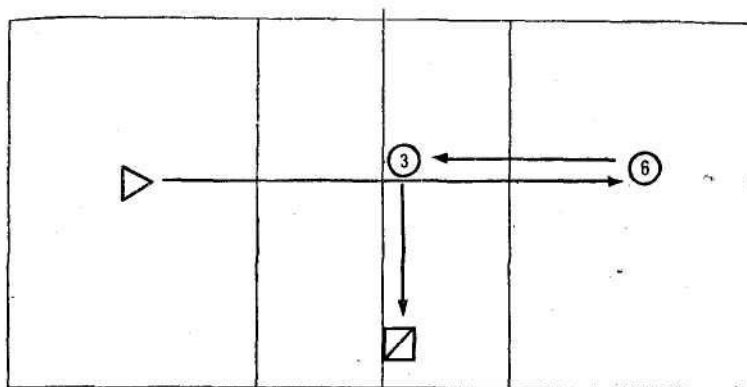


Рис. 18

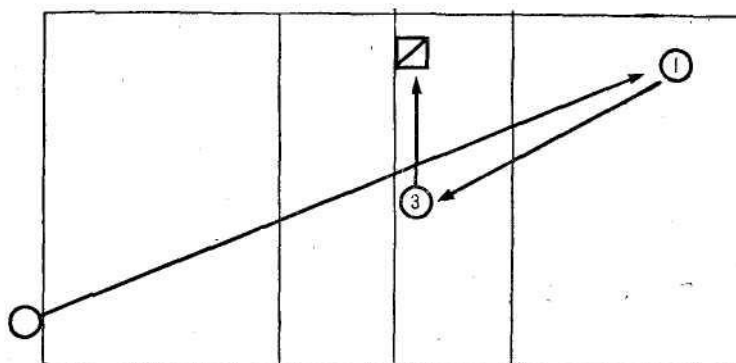


Рис. 19

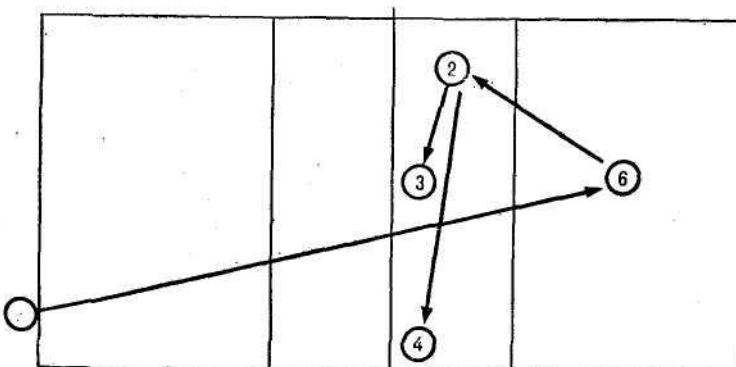


Рис. 20

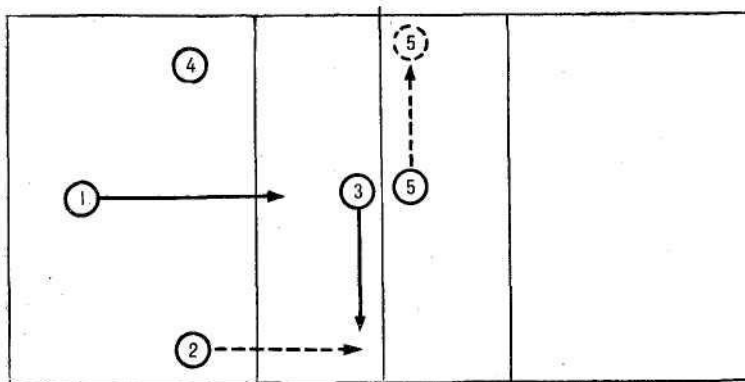


Рис. 21

6. Тренер набрасывает мяч через сетку игроку в зону 6. Тот выполняет нижнюю передачу (после приема снизу), направляя мяч партнеру в зону 3. Партнер верхней передачей попадает в цель в зоне 4 (рис. 18).

7. Игрок принимает подачу в зоне 1 и направляет мяч партнеру в зону 3. Партнер верхней передачей попадает в цель в зоне 2 (рис. 19).

В упражнениях 6 и 7 надо следить за тем, чтобы принимающий вовремя переместился к мячу, а его партнеры при верхней передаче развернулись боком к сетке, лицом в сторону передачи.

8. Игрок принимает подачу в зоне 6 и направляет мяч партнеру в зону 2. Тот выполняет передачу в зону 3 или 4 (рис. 20).

9. Игрок принимает подачу в зоне 6 (1,5) и направляет партнеру в зону 3 (рис. 21). Последний выполняет верхнюю передачу через голову в зону 2(4).

Упражнения такого плана можно применять при тренировке игроков, делающих вторую передачу после выхода из зон задней линии.

После приема подачи не следует направлять мяч по высокой траектории — игроку, делающему вторую передачу: трудно уследить одновременно за своими нападающими и за блокирующими противника.

## НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности. В тренировочные занятия просто необходимо включать упражнения для совершенствования нападающего удара более слабой рукой.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, или, как еще говорят, в «мертвой точке». На ней-то он и должен наносить удар по мячу независимо от характера передачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах с низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих. Несомненна польза и от упражнений, в которых удары наносятся с удаленных от сетки передач и через шнур (ленту), натянутый выше верхнего края сетки. Самую сетку поднимать не следует — она должна оставаться постоянным ориентиром для волейболистов. Ориентиром зрительным. Игрокам же надо вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгая как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

#### Примерные упражнения для совершенствования нападающего удара

1. С высокой или средней передачи из зоны 3(2) нанести прямой удар из зоны 4 в зоны 4, 5, 6 площадки противника.
2. Получив передачу из зоны 2, выполнить удар из зоны 3 в зоны 5, 6, 1, 2.
3. С передачи из зоны 3 нанести удар из зоны 2 в зоны 2, 1, 6.
4. Те же упражнения, но при зонном блоке соперников.

При выполнении перечисленных упражнений необходимо следить за своевременным началом разбега, скоростью шага на выпрыгивание и выноса руки для замаха, а также производством удара на максимально доступной высоте.

5. Приняв подачу в зоне 1, направить мяч в зону выхода. Сделав вторую передачу в зону 4, (характер ее устанавливается тренером) нанести нападающий удар в заданном направлении.
6. То же, но со второй передачей в зону 3.
7. То же, но второй передачей в зону 2.

Эти упражнения выполняются при пассивном или активном противодействии соперников. В них совершенствуются все технические приемы на фоне их тактического применения, отрабатываются взаимодействия игроков и уточняются принципиальные положения организации игровых действий.

## БЛОК

Это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки." Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен на нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

### Примерные упражнения

по совершенствованию блокирования

1. Игрок стоит на возвышении у сетки и держит мяч над верхним краем ее на расстоянии 5—10 см. На противоположной стороне партнер имитирует блокирование, прикасаясь ладонями к мячу.

2. То же, но при опускании после блокирования повернуться лицом в сторону своей площадки.

3. Игроки стоят в зонах 4, 2, 3; в первых двух — у самой боковой линии. По команде тренера игрок из зоны 3 перемещается к игроку зоны 2 и вместе с ним имитирует блокирование. То же, но с игроком зоны 4. Обратить внимание на быстрое перемещение, обязательную паузу и одновременность прыжков партнеров.

4. Игроки стоят в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и после имитации блокирования возвращается на место. Затем игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и после имитации блокирования также возвращается на место. В это время игрок зоны 3 перемещается в зону 4, имитирует вместе с игроком этой зоны блокирование и т. д. Упражнение может выполняться в обе стороны по несколько раз.

5. Игроки стоят на прежних исходных позициях. По сигналу тренера (лучше зрительному) игроки зон 3 и 2 перемещаются навстречу друг другу в точку, заранее обусловленную или указанную тренером по ходу выполнения упражнения. Сойдясь вместе, игроки после паузы имитируют блокирование.

6. Упражнения те же, но при имитации блока мячи набрасываются с противоположной стороны. Блокирующие, пользуясь правом переноса рук, отбивают мячи обратно.

Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но обязательно переносили руки через сетку.

7. Блокирующие стоят в зонах 2 и 4. Партнеры имитируют нападающий удар с переводом: в зоне 4 — влево, в зоне 2 — вправо. Блокирующие должны поставить блок, соответственно развернув ладони. При ударе из зоны 4 внутрь разворачивается ладонь правой руки, из зоны 2 — левой.

Из практики известно, что при блокировании большую роль играет вестибулярная устойчивость. Установлено, что игроки с хорошей

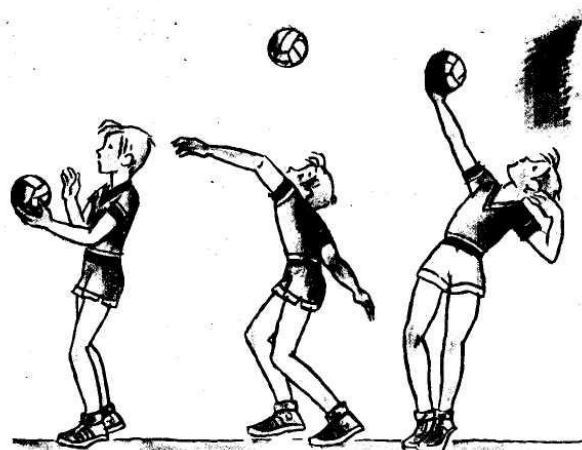


Рис. 4. Верхняя боковая подача ▲

Рис. 5. Верхняя прямая подача ▼

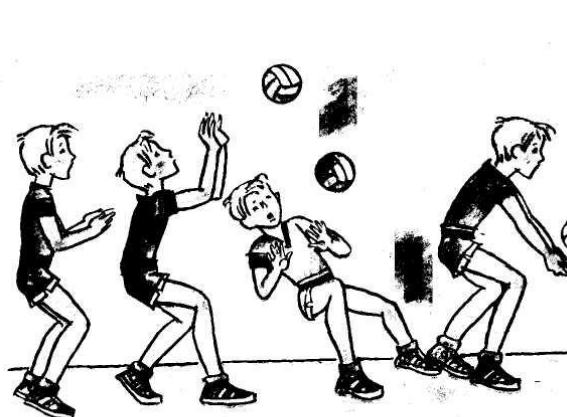
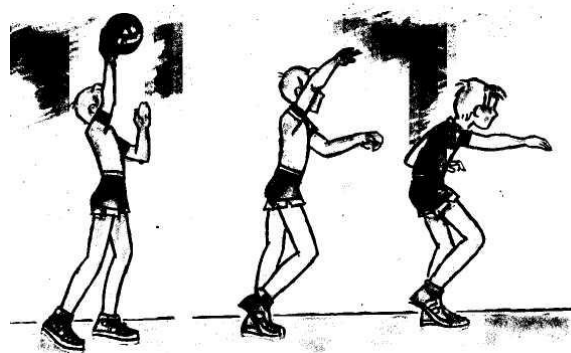
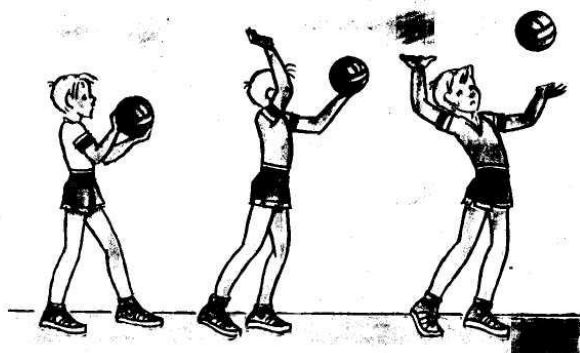


Рис. 6. Прием подачи



вестибулярной устойчивостью при блокировании таких ошибок, как переступание средней линии, касание сетки, столкновение с партнерами, почти не допускают.

**Верхняя прямая подача.** Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть

тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху (рис. 5).

Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании выполняйте упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подач:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче. Быстрее овладеть подачей помогут такие подготовительные упражнения:
  1. Многократное подбрасывание мяча перед собой из исходного положения для того или иного способа подачи.
  2. Подбрасывание мяча и выполнение замаха и удара по нему.
  3. Выполнение подачи у стены, волейбольной сетки, забора и т. д.
  4. Выполнение подачи при расположении игроков парами на боковых линиях площадки лицом друг к другу. Удар по мячу осуществляют в направлении партнера, который принимает мяч, а затем его подает.
  5. То же, что упр. 4, но через сетку.

## **ПЕРЕДАЧА МЯЧА**

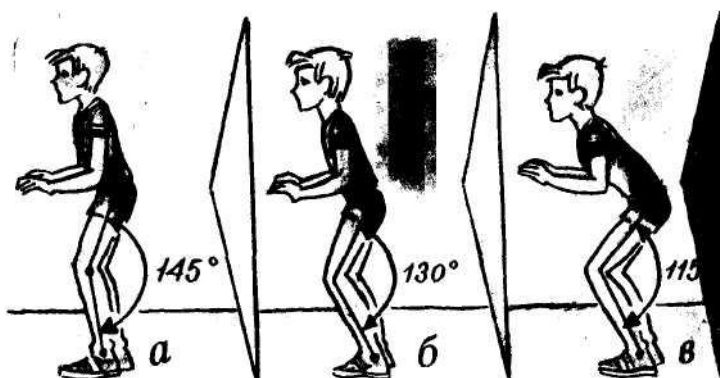
Передача мяча партнеру является основным приемом в волейболе. Она нередко определяет результат игры. Независимо от положения рук при приеме мяча (рис. 6) различают верхние и нижние передачи. Для того чтобы играющие своевременно и правильно могли принять мяч и передать его партнеру, нужно все время внимательно следить за ходом игры, т. е. за полетом мяча, действиями игроков-соперников и своей команды.

Наблюдая за игрой, волейболисты принимают так называемую стойку: незначительно сгибают ноги в коленях, руки немного согнутые в локтях, держат на уровне талии (рис. 7). Такое положение необходимо потому, что из него можно свободно передвигаться в любом направлении и выполнять необходимые для передачи движения (рис. 8).

Разберем виды передач мяча (рис. 9-17).

Рис. 7. Положение в стойке.  
*а* — высокое, *б* — среднее, *в* — низкое

Рис. 8. Расположение пальцев в момент передачи мяча сверху



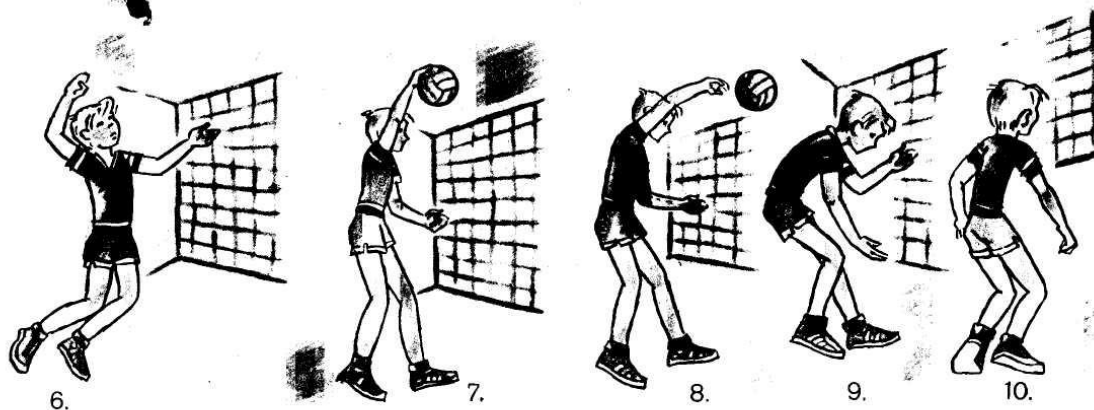
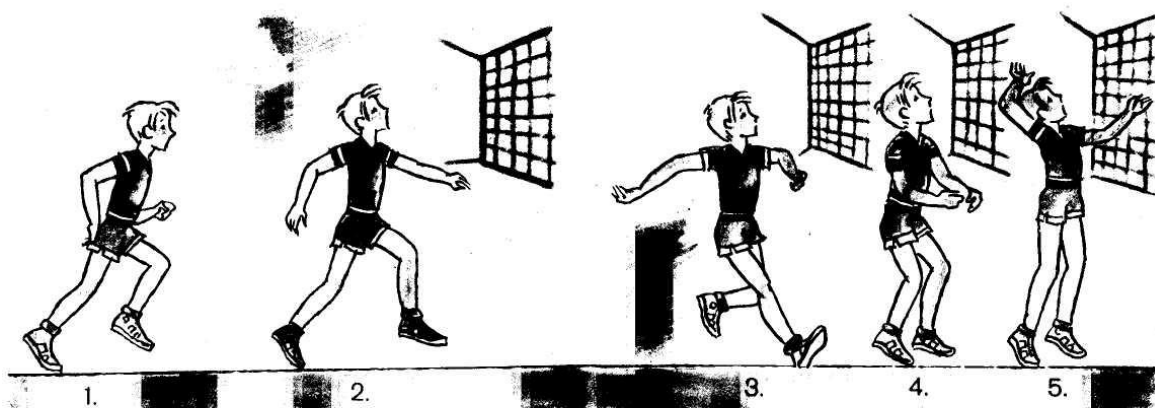
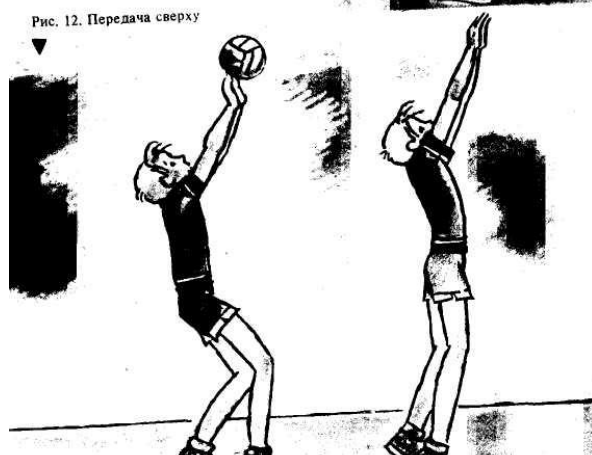
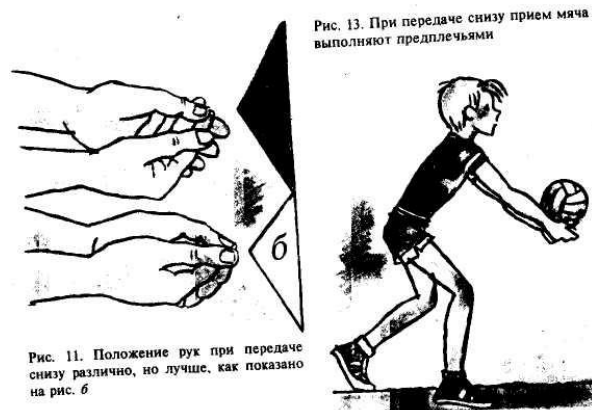


Рис. 22. Нападающий удар





Рис. 14. Подбивая мяч вперед-вверх, прямые руки поднимают до уровня груди

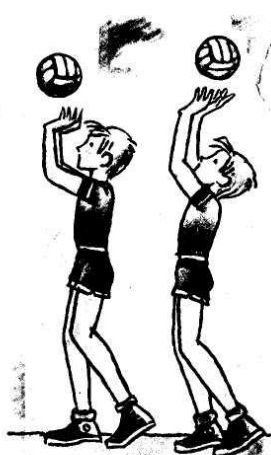


Рис. 15. Немного прогибаясь и выпрямляя руки, выполняют передачу над собой

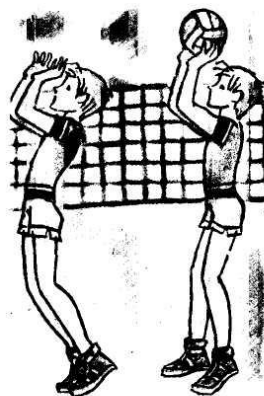
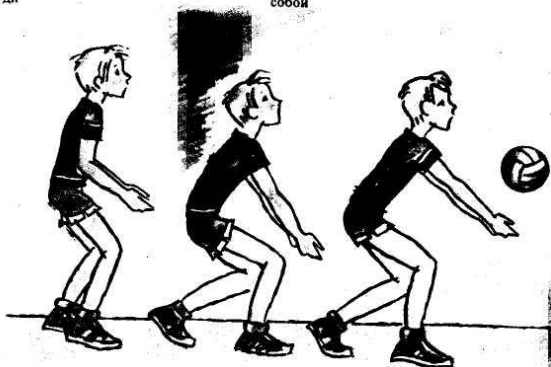
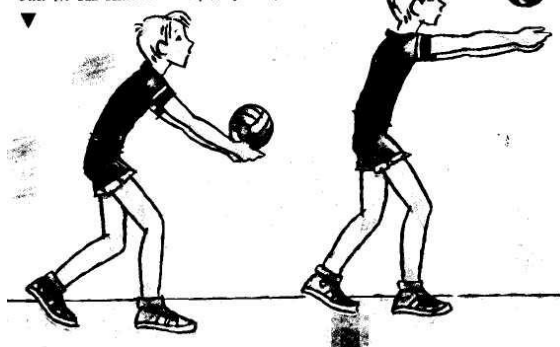


Рис. 16. Когда мяч летит высоко, можно выполнять передачу в прыжке



Рис. 18. Прием мяча, отскочившего от сетки

Рис. 17. Так выполняют передачу снизу



## **Упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки в движении, отталкиваясь попеременно правой и левой ногами, взмахивая при этом руками.
2. То же, что в предыдущем упражнении, но с подтягиванием бедра толчковой ноги.
3. Подскоки на месте с маховыми движениями руками.
4. Прыжки по лестнице или в горку, отталкиваясь одной или обеими ногами, делая маховые движения руками.
5. Прыжки на возвышение, отталкиваясь одной или обеими ногами, делая маховые движения руками.
6. Легкоатлетические прыжки в высоту с разбега.

## **Упражнения**

### **для овладения**

### **нападающим ударом**

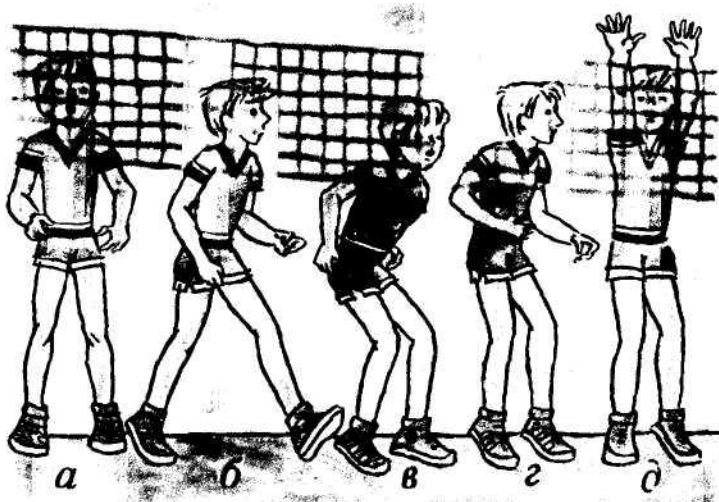
1. Метания камней или теннисных мячей без прыжка.
2. То же, что в предыдущем упражнении, но через волейбольную сетку (веревку).
3. Удары по мячу в сетку или через сетку в определенную точку противоположной стороны площадки.
4. То же, что в упр. 3, но с подходом к мячу на один-два шага.
5. Имитация ударов в прыжке (с места и с разбега) — хлопок ладонью по сетке, веткам дерева, веревке и т. д. Во время прыжка с разбега следите за медленным началом разбега и ускорением его к моменту отталкивания.
6. Нападающие удары через сетку с точных передач мяча. Прием нападающих ударов (игра в защите) показан на рис. 19-21.

## **БЛОКИРОВАНИЕ**

Блокированием в волейболе принято называть преграждение пути полета мяча, посланного нападающим ударом, с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.

Блоком волейболист не только преграждает путь мячу на свою площадку, но и как бы атакует на чужой стороне. Прием требует хорошей реакции, умения быстро перемещаться, высоко прыгать; нужна и сила, чтобы сдержать нападающий удар.

Самым важным в технике блокирования является своевременное и точное расположение рук напротив мяча, пробитого нападающим ударом. Для



правильного выполнения этого элемента техники необходимо соблюдать ряд условий (нужно, например, при постановке блока делать прыжок на расстоянии полуметра от сетки и выставлять кисти вперед-вверх). Касание руками сетки считается ошибкой. Чтобы избежать этого, надо отталкиваться вверх, а не вперед-вверх. Движения блокирующего игрока изображены на рис. 23 (виды блокирования — рис. 24, 25).

### Список литературы:

1. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982  
стр.43-79
2. Волейбол «У истоков мастерства» Ю.Д.Железняк, В.А. Кунянский  
Москва 1998г
3. Волейбол «Путь к победе» Я. Мацудайра, Н. Икеда, М Сайто  
М «ФиС» 1999
4. Волейбол «Внеурочная деятельность учащихся» Г.А.  
Колодницкий В.С.Кузнецов И.В. Маслов Москва 2011г
5. Назаренко Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками  
/Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2. с. 43-46
6. Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки  
/Е.Д. Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26
7. Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейболе  
Физическая культура в школе.2004. - № 7. с. 29-34 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ

## Урок по волейболу

### Задачи

1. Способствовать развитию быстроты перемещений.
2. Закрепить технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
3. Продолжить обучение прямому нападающему удару и верхней прямой подаче.
4. Развивать чувство сотрудничества с партнером по команде.

### Инвентарь

Волейбольные мячи – 10 шт.

Теннисные мячи – 10 шт.

**Место проведения:** спортивный зал

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<i>Подготовительная часть</i>		
Построение, рапорт, приветствие. Ознакомление с задачами урока	1 мин.	
Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным «умывательным» движением рук	0,5 круга	По периметру зала
Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук вперед	0,5 круга	Толчок ногой вверх-вперед
Бег в среднем темпе	1 круг	
Скрестный шаг правым и левым боком	1 круг	По боковым линиям
Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость	1 круг	По боковым линиям
Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить	15–20 раз	
Ходьба выпадами вперед	15–20 раз	
Ходьба в приседе	18 м	Выполняют по 5 человек

Прыжки из полуприседа вперед	18 м	Спина прямая
Прыжки из полного приседа	18 м	
<b>Основная часть</b>		
Челночный бег от трехметровой линии до средней с касанием руки	2 серии	Перестроить класс в колонну по два
Имитация движения рукой при прямом нападающем ударе	10 раз	Разделить класс на две группы и построить их на трехметровых линиях
Имитация толчка с места при выполнении нападающего удара	10 раз	Шаг стопорящий
То же, но с шага правой ногой вперед	10 раз	Шаг стопорящий
То же с 3 шагов и имитацией удара	10 раз	Первый шаг правой ногой
Упражнения в парах с мячом. Удар в пол, выход под мяч, передача мяча партнеру	3 мин.	
Передача мяча в парах двумя руками	3 мин.	
Одна передача мяча – над собой, вторая – партнеру	10 раз	
С 3 шагов разбега – бросок мяча в зоны 4 и 2	10 раз	
Нападающий удар теннисным мячом в зоны 4 и 2 в движении	10 раз	
Нападающий удар с собственного набрасывания	10 раз	
С одной стороны площадки игроки выполняют нападающий удар по неподвижному мячу, с другой – после собственного набрасывания	10 раз	
Подачи мяча через сетку	4 мин.	Каждый игрок определяет способ подачи и расстояние самостоятельно
<b>Заключительная часть</b>		

Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания	2 круга	
Подведение итогов урока	2 мин.	



---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малащенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Методические рекомендации для самостоятельной  
работы студентов по баскетболу.**  
**«Обучение технике элементов баскетбола»**

**Для учебной дисциплины**

**БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

г. Брянск ,2017

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»



## **Контрольно-оценочные средства**

(далее — КОС)

### **БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Макаридин А.П.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе,  
к.т.н., доцент

В.М. Малащенко

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2017

### **Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.**

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию.
4. Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение).
5. Выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
6. Выполнение других защитных действий игроков до и после передвижения в защитной стойке.

### **Последовательность обучения технике остановки в два шага.**

1. Изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

### **Последовательность обучения технике поворотов.**

1. Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
4. То же, но против активно действующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

### **Последовательность обучения технике передачи мяча.**

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем — в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, но партнеру,двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками,двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
10. Передача мяча между игроками,двигающимися параллельно.

11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
12. То же, но уже в игровой обстановке и в соревнованиях.

### **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 курсы)**

Приступать к обучению некоторым техническим приемам баскетбола можно начиная с первого курса.

Для гармоничного развития необходимо выполнять упражнения как правой, так и левой рукой, прыгать на правой и на левой ноге и т. п. Когда упражнение освоено, усложнить его, давая задание прыгать на одной ноге, поднимать разноименную руку вверх и т. п., контролируя правильность выполнения.

При метаниях малых мячей, снежков и т. п. на дальность или в цель (щит) чередовать броски правой к левой рукой или задавать одинаковое количество бросков для каждой руки. При выполнении упражнения необходимо выставить вперед разноименную ногу, на которую перенести вес тела в момент окончания броска.

**Стойка игрока.** Стойка должна обеспечить передвижение игрока в любую сторону, вперед или назад. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

1. Построение в две шеренги. Присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги. Ноги на ширине плеч, одна несколько выставлена вперед.
2. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться в стойку. Сразу после приземления на полусогнутых ногах перебежать на противоположную боковую линию площадки.
3. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги с касанием руками пола, как на старте. Сразу после приземления стартовать на противоположную сторону площадки, активно работая руками.

Подвижные игры «Воробы и вороны», «День и ночь», «Салки маршем» и др.

**Передвижения.** Из многообразных способов и разновидностей передвижений вначале разучивается бег лицом вперед, по прямой и по дугам. Затем разучивается бег с изменением скорости, направления. После этого бег боком, спиной и их разновидности. Базовым элементом является положение на полусогнутых ногах и равновесие, которое обеспечивается за счет полусогнутых ног и рук перед грудью.

1. Построение в 4-6 колонн. Бег по длине зала на полусогнутых ногах со скользящим касанием одной, затем двумя руками поперечных линий разметки волейбольной и баскетбольной площадок.
2. Встречные эстафеты с касанием предметов и линий на полу.
3. Построение в 3 встречные колонны напротив кругов баскетбольной разметки, на боковых линиях. Обегание кругов с перебеганием на

противоположную сторону зала во встречную колонну. Бег выполнять укороченными шагами, наклоняясь к центру круга. Одновременно стартуют 1-2 игрока из каждой встречной колонны, так что круг одновременно обегает 2-4 игрока.

4. Обегание кругов с касанием рукой линии круга. Касание выполнять ближней к центру рукой. Эстафеты с обеганием кругов.

Для проведения упражнений и игр с мячом надо стараться использовать большие резиновые мячи, красиво и ярко окрашенные. Учитывая особенности учащихся 6-9 лет, подвижные игры и упражнения с мячом технического характера проводить с более легкими мячами, а мячи потяжелее использовать в общеразвивающих упражнениях.

При ходьбе в среднем темпе, а затем и при беге в среднем темпе можно иногда практиковать выполнение команды «Стой» по сигналу (желательно свистком), по которому учащиеся должны остановиться в положении широкого шага.

При выполнении некоторых строевых упражнений практиковать размыкание в колоннах в среднем темпе на 5-6 шагов в сторону и обратно на слегка согнутых ногах, не отрывая ступней ног от пола (скольжением по полу).

#### **Комплексы упражнений для обучения учащихся владению мячом.**

Эти же упражнения являются средством развития двигательных качеств учащихся.

##### *Комплекс 1 (с маленькими мячами).*

1. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4 — руки вниз, 5-8 — то же, мяч в левой руке (4-6 раз).
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 — наклон вперед, руки вниз, положить мяч на пол между стопами, 3-4 — выпрямиться в и.п., 5-6 — наклон вперед, руки вниз, взять мяч левой рукой, 7-8 — выпрямиться в и.п. (6-8 раз). То же быстро на каждый счет (по 3-4 раза);
3. И.п. - стойка на коленях, руки подняты, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, 2 — руки вниз, наклон вправо, коснуться мячом пола, 3-4 — выпрямиться, руки вверх, переложить мяч в левую руку над головой, 5-8 — то же влево (6-8 раз).
4. И.п. - сед согнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — опуская руки вниз, перекаат мяча под ногами, взять его в левую руку, 2 — руки в стороны, посмотреть на мяч, 3-4 — то же левой рукой (6-8 раз).
5. И.п. - о.с. мяч в руках. 1 — слегка приседая, ударить мячом о пол, 2 — выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками (6-8 раз). То же, ловя одной рукой.
6. И. . - о.с. руки на поясе, мяч на полу справа. 1 — прыжок через мяч вправо, 2 — прыжок на месте, 3-4 — то же влево (10-12 раз).
7. Ходьба на месте (30 с).

##### *Комплекс 2 (с большими мячами).*

1. И.п. - о.с. мяч в руках, руки опущены, 1-2 — поднять мяч вверх, 3-4 — и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - о.с. ноги на ширине плеч. 1- 2 — поворот туловища вправо, мяч вперед, 3-4 — вернуться в и.п., 5-8 — то же в левую сторону (6-8 раз).
3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 — наклон вперед, коснуться мячом пола, 2— и.п. (6-8 раз).
4. И.п. - лежа на спине, мяч вверх. 1-2 — поднять согнутую в колене ногу, опустить руки, мячом коснуться колена, 3-4 — и.п., 5-8 — то же другой ногой (6-8 раз).
5. И.п. - сед на пятках, мяч на полу справа. 1-2 — перекатить мяч правой рукой влево, 3-4 — то же левой рукой вправо (6—8 раз).
6. И.п. - руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево (по 10-12 раз).
7. Ходьба в колонне по одному, мяч в руках, руки опущены.

*Комплекс 3 (с маленькими мячами).*

1. И.п. - стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны, 3-4 — руки за спину, переложить мяч в левую руку, 5-8 — то же левой рукой (6-8 раз).
2. И.п. - стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, 2 — поворот вправо, коснуться мячом правой пятки, 3 — и.п., руки в стороны, 4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку, 5-8 — то же влево (6-8 раз).
3. И.п. - сидя на полу, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, 2 — поднять согнутую правую ногу, переложить мяч под ногой в левую руку, 3 — руки в стороны, 4 — и.п., 5-8 — то же в правую руку (4-6 раз).
4. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1 — ударить мячом об пол, 2 — поймать мяч двумя руками после отскока, 3 — переложить мяч в левую руку (6-8 раз). То же левой рукой.
5. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1 — бросить мяч вверх, 2 — поймать мяч в левую руку (6-8 раз). То же левой рукой.
6. И.п. - о.с. мяч на полу справа. 4 раза перепрыгнуть мяч, 4 раза перешагнуть (3 раза).

*Комплекс 4 (с большими мячами).*

1. И.п. - о.с. мяч внизу. 1-2 — правую ногу назад на носок, мяч вверх, прогнуться — вдох, 3-4 — и.п., 5-8 — то же, отставляя левую ногу (6-7 раз).
2. И.п. - стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 — сесть вправо на бедро, туловище повернуть влево, коснуться мячом пола слева, 3-4 — и.п., 5-8 — то же в другую сторону (6-8 раз).
3. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч после отскока от пола (6-8 раз).
4. И.п. - присед, мяч на полу. Перекатить мяч по полу партнеру (6-8 раз).
5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч на полу. 1 — согнуть ноги и наклониться вперед, 2 — бросить мяч партнеру, 3-4 — то же выполняет партнер (6-8 раз). Расстояние между партнерами 3-5 м.

6. И.п. - стойка ноги врозь, мяч над головой в полусогнутых руках. Бросок мяча из-за головы двумя руками партнеру (6-8 раз).
7. Передача мяча в шеренге (вправо и влево) (3 раза).
8. И.п. - о.с. руки на поясе, мяч на полу справа. Прыжки на двух ногах вокруг мяча: 8 прыжков вправо, 8 — влево.

*Комплекс 5 (с большими мячами).*

1. И.п. - о.с. мяч внизу. 1 — мяч вперед, левую ногу на носок, 2 — мяч вверх, ногу в сторону, 3 — мяч за голову, ногу назад, 4 — и.п., 5-8 — то же правой ногой (6-8 раз).
2. И.п. - стоя, мяч внизу. 1-2 — присед, мячом коснуться пола слева, 3-4 — и.п., 5-8 — то же в другую сторону (6-8 раз).
3. И.п. - о.с. мяч сверху. 1 — поднять правую ногу, руки вперед, мячом коснуться ноги, 2 — и.п., 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).
4. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверх. 1-2 наклон назад, прогнуться, 3-4 — и.п., 5-6 — наклон вперед, 7-8 — и. п. (6-8 раз).
5. И.п. - о.с. мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч (6-8 раз).
6. И.п. - о.с. мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок за спиной, поймать мяч (6-8 раз).
7. И.п. - мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад. Пауза отдыха 20-30 с (3 повтора по 10-12 прыжков).

Большое значение для баскетболиста имеет умение хорошо владеть мячом. Для этого необходимо выполнять специальные упражнения. Из предлагаемых ниже не все можно использовать в 1-2 классах. По мере того как учащиеся будут овладевать техникой обращения с мячом, упражнения следует усложнять, выбирая необходимые из предложенного арсенала.

**Упражнения в жонглировании.**

1. О.с. руки опущены, мяч на ладони правой руки. Правую прямую руку отвести в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. То же другой рукой. Исходные положения могут быть различные (о.с. сидя на полу, стоя на коленях и т. д.).
2. Удерживая мяч в правой руке над головой, выполнять круговые движения. Руку не сгибать. То же другой рукой. Исходные положения могут быть различные (сидя, стоя на одной ноге, на носках и т. д.).
3. Удерживая мяч в правой руке, выполнять круговые движения прямой рукой сбоку, спереди, сзади. То же другой рукой.
4. Удерживать мяч на ребре ладони вытянутой вперед правой руки. Мяч на ребро ладони укладывать левой. То же другой рукой. Исходные положения могут меняться.
5. Удерживать мяч на кончиках пальцев вытянутой вверх правой руки. Перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется подбрасывающим движением руки и кисти. То же другой рукой.
6. И.п. — мяч над головой на вытянутой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, вернуть в и. п. То же другой рукой.

7. И.п. — мяч над головой на вытянутой правой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, переложить в левую руку, вернуть в и. п. То же в другую сторону.
8. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой перед собой, справа, слева, над головой. То же другой рукой.
9. Перебрасывать мяч с одной руки на другую перед собой.
10. Руки в стороны. Перебрасывать мяч с одной руки на другую над головой.
11. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, контролируя его кончиками пальцев. Упражнение выполнять на различной высоте (руки над головой, на уровне головы, на уровне груди, пояса, коленей), в различных исходных положениях (стоя, сидя, в полуприседе, приседе, лежа).
12. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой, переложить в правую и вновь подбросить вверх и т. д. То же в другую сторону.
13. Вращать мяч вокруг шеи вправо, перекладывая его из одной руки в другую. То же влево.
14. То же на уровне пояса.
15. То же на уровне коленей.
16. В положении выпада правой (левой) ногой вперед перебрасывать мяч из одной руки в другую под ногами.
17. В стойке баскетболиста (ступни на одной линии) передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног. То же влево.
18. О.с. руки опущены, мяч в правой. Мах правой ногой вперед, одновременно перекладывая мяч под ногой в левую руку. Мах правой ногой и переложить мяч из левой руки в правую и т.д. То же, но мах левой ногой.
19. То же, но, чередуя махи ногами (мах правой — переложить мяч в левую руку, мах левой — переложить мяч в правую руку);
20. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола. По мере освоения упражнения менять высоту полета мяча из рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т.д.
21. Удерживая мяч двумя руками за головой, отпустить его, завести руки за спину и поймать мяч.
22. То же, но, выпустив мяч из рук, делать хлопок перед собой.
23. Удерживая мяч в правой руке перед собой, завести руку за спину и подбросить мяч вверх таким образом, чтобы его можно было поймать левой рукой слева. То же левой рукой и т.д.
24. В стойке баскетболиста (ступни на одной линии), мяч между ног, правая рука спереди, левая сзади. Отпустив мяч, поменять положение рук и успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола.
25. Удерживая мяч двумя руками перед грудью, подбросить его вверх чуть выше уровня головы, сделать шаг вперед, завести руки за спину и поймать мяч за спиной на уровне пояса. Затем подбросить его двумя руками из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед грудью.

26. Ноги на ширине плеч, мяч удерживать на вытянутых вперед руках на уровне груди. Ударить мяч в пол между ног таким образом, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом в пол в обратном направлении и т.д.
27. Руки вытянуть перед собой, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полета мяча и выполнять дополнительные движения (хлопок в ладоши, приседания, поворот на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  и т.д.).
28. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.
29. Подбрасывать одновременно два мяча перед грудью и ловить их. Каждый мяч ловить другой рукой.
30. Подбросить одновременно два мяча в направлении вверх — назад, сделать поворот на  $180^\circ$ , поймать мячи.
31. Подбросить одновременно два мяча перед собой, скрестить руки и поймать мячи, подбросить их вверх, развести руки, поймать мячи.

#### **Подводящие упражнения для овладения техническими приемами игры.**

Большой мяч на уровне груди или над головой. Бросить мяч вверх, поймать его, не давая коснуться пола, с добавочными движениями: хлопнуть в ладоши за спиной в положении полуприседа, повернуться на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ .

1. То же, но после отскока мяча от пола ловить его на разной высоте: на уровне колена, на уровне пояса и т.д.
2. Мяч лежит на полу. Наклониться и положить руки на мяч (кисти образуют как бы воронку). Повторить движение несколько раз.
3. То же, только, положив руки на мяч, захватить его пальцами и прижать к груди, выпрямиться, наклониться и положить мяч на пол, выпрямиться и т.д.
4. Два игрока стоят лицом друг к другу в стойке баскетболиста. Первый удерживает мяч согнутыми в локтях руками на уровне груди. Вторым удерживает этот же мяч прямыми руками. Первый выпрямляет руки, второй сгибает и т.д.
5. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первый держит мяч на уровне груди согнутыми в локтях руками. Вторым вытягивает вперед прямые руки как при ловле мяча. Первый кладет мяч в руки второму, который захватывает мяч, сгибает руки к груди, вновь выпрямляет их и вкладывает мяч в руки первому, и т.д.
6. Игрок подбрасывает мяч перед собой, выпрямляя руки, и ловит его, подтягивая руки к груди.
7. Игроки стоят по кругу в затылок друг другу в положении широкого шага. Передача одного или нескольких мячей.

#### **Подвижные игры.**

«Пятнашки» — наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи. Ниже дается несколько вариантов «Пятнашек» на перемещения.



1. В руках у водящего мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересекшим ему путь.
4. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.п.), а водящий должен их повторять.
5. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Передача мячей в колоннах». Играющие делятся на несколько групп — команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мячи в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом. За нарушение правил снимается очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается. Если водящие долго находятся в кругу, то преподаватель сам может заменить водящих. Но надо обязательно катать мяч по полу. Побеждает тот водящий, который дольше всех был в кругу.

Основной задачей обучения баскетболу является изучение основ техники игры и закрепление их в подвижных играх и специальных упражнениях.

Применяются различные виды ходьбы в положении приседа и полуприседа, на всей ступне, на носках и боковых сводах стопы. Прыжки

толчком двух ног (в приседе и полуприседе), меняя направление движения (прямо, назад, влево, вправо), чередуя их с обыкновенной медленной ходьбой.

Бег начинать из различных исходных положений: из положения, сидя, лежа, стоя на коленях и т.д., чередуя медленный бег с ускорением и остановками (по сигналу) в положении широкого шага, без отрыва сзади стоящей ноги. Остановкам в движении должны предшествовать упражнения, укрепляющие голеностопные и коленные суставы.

Общеразвивающие упражнения с мячом можно выполнять с более тяжелыми мячами (баскетбольными или набивными весом в 1 кг).

При выполнении упражнений для рук следует давать дополнительные задания: сжимание и разжимание пальцев рук на каждый счет.

Прыжки толчком одной ноги и метания одной рукой должны одинаково развивать мышцы ног и рук, вырабатывая правильную координацию.

Доставание предмета рукой после толчка одной ногой выполнять обязательно разноименной рукой, каждый раз меняя толчковую ногу.

#### **Остановка прыжком.**

За счет остановки учащийся должен погасить силу инерции и принять положение, из которого он может стартовать в любом направлении. Базовым элементом является положение на полусогнутых ногах и расположение веса тела на сзади стоящей ноге.

1. Построение в 2 шеренги. Поочередно в шеренгах выполнить прыжком на месте стойку с выставленной вперед ногой, присесть на сзади стоящей ноге и коснуться рукой пола возле нее. То же на другой ноге.
2. В колоннах по 4-6 человек двигаться вдоль зала, выполняя остановки с приседом и касанием рукой пола на линиях разметки волейбольной и баскетбольной площадок.
3. В колоннах по два двигаться вдоль зала, выполняя остановки по звуковым и зрительным сигналам.
4. Игра «Салочки» (в парах или группах). Водящий догоняет учеников своей группы, пытаясь осалить их. Если убегающий успел сесть и коснуться рукой пола, его не селят.

#### **Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.**

Базовым элементом во время ловли является положение рук, которое повторяет форму мяча. Все упражнения с передачами и ловлей мяча выполняются в стойке игрока.

1. В шеренгах по 4-6 человек. Перед каждой шеренгой стоит водящий. Игроки принимают стойку, руки на уровне лица, кисти повторяют форму мяча. Водящий поочередно вкладывает мяч в кисти игрока. Получив мяч, игрок опускает руки к груди и держит в положении, из которого выполняется передача.
2. Водящий поочередно набрасывает мяч игрокам своей шеренги. Набрасывание выполняется с 3-4 м одной рукой снизу так, чтобы мяч

летел на уровне лица. Игроки вытягивают руки и ловят мяч с шагом навстречу. Опустив мяч, игроки передают его водящему от груди.

3. Построение в 4-6 колонн с водящими. Игроки из колонн выбегают, одновременно с остановкой ловят мяч и, передав его водящему, уходят в конец колонны.

Базовым элементом в передаче двумя руками от груди является «выстреливающее» движение, которое выполняется за счет сжимания мяча кистями. При этом кисти и пальцы направлены вперед.

1. Построение в 2 шеренги. Сжав руки перед грудью пальцами вперед, выбросить кисти вперед, как бы «выстрелив» ими.
2. Игроки стоят в парах на расстоянии 2-м и «стреляют» мячами друг другу. В движении участвуют только кисти. Использовать любые мячи.
3. Построение в шеренгах. Игроки первой шеренги держат мяч на вытянутых руках перед грудью. Одновременно с приседанием ученики приводят мяч круговым движением к груди. Повторив это упражнение несколько раз, передают мяч игрокам другой шеренги.
4. Построение в колоннах с водящими. Ученик выбегает из колонны и одновременно с остановкой ловит передачу от водящего. Выполнив передачу водящему, он возвращается в конец своей колонны.

### **Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.**

Базовым элементом является положение предплечья и локтя руки, ведущей мяч, которые; стремясь занять положение ниже кисти, опережают кисть. Это дает возможность далеко сопровождать мяч вниз и рано встречать его кистью, управлять мячом.

1. Построение в 2 шеренги. Из стойки на сильно согнутых ногах имитация ведения. Движение вниз начинать локтем и предплечьем и заканчивать кистью. Стойка игрока с одноименной руке ногой впереди.
2. Построение в шеренгах. Ведение на месте с изменением высоты отскока мяча. Стойка одноименная, пальцы ведущей руки направлены вперед. Ведение выполняют в шеренгах поочередно, после ведения уходят назад.
3. Построение в шеренгах. Ведение на месте правой и левой рукой. Ведение правой рукой выполнять в правосторонней стойке и наоборот. Ученики, выполнившие ведение, выполняют упражнение 1 и другие задания.

В процессе учебных занятий по баскетболу целесообразно давать учащимся различные подготовительные упражнения с мячом, развивающие определенные двигательные качества.

### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Игроки стоят парами на расстоянии 4-5 м друг от друга. Пары соревнуются между собой в количестве передач мяча друг другу двумя руками от груди за 10 с.
2. Баскетболисты перекладывают мяч из руки в руку вокруг туловища в обе стороны, не касаясь тела (10-12 раз в каждую сторону).
3. Игрок стоит в углу зала на расстоянии 3-4 м от обеих стен и бросает мяч любым способом то в одну, то в другую стену в течение 20 с. Выигрывает баскетболист, который сделает больше бросков за указанное время.

4. Игроки стоят спиной друг к другу на расстоянии 40-50 см, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, у одного в руках мяч. По сигналу оба наклоняются вперед, и один из игроков передает мяч другому между ног, из рук в руки, после чего оба выпрямляются, прогибаются назад, и второй партнер передает мяч из рук в руки первому. Пара, первая выполнившая 10 передач мяча, считается победительницей.
5. Игроки ведут мяч от одной линии штрафного броска до другой. Фиксируется время прохождения дистанции.
6. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу за лицевой линией баскетбольной площадки. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу они устремляются вперед, ведя мяч одной рукой до противоположной лицевой линии, поворачиваются и ведут его назад. Побеждает игрок, который первый пересечет линию центрального круга.
7. Построение в 2 колонны. Мяч у учителя, который стоит в 10 м от колонн. Учитель подбрасывает мяч вверх, что является сигналом для выполнения упражнения: занимающиеся попарно выбегают и стараются овладеть мячом. Выигравший получает одно очко. Пары можно менять, тасовать, выявляя абсолютного победителя, проводя это упражнение несколько раз.
8. Стоя на месте, вести мяч правой (левой) рукой: попервому сигналу учителя с продвижением вперед, по второму сигналу — стоя на месте.
9. Группы по 3 человека. Каждые две группы становятся в колонны по одному одна против другой лицом друг к другу на расстоянии 4 м. Стоящий первым в одной тройке передает мяч первому номеру другой и перебегает в конец своей колонны. Поймав мяч, ученик передает его очередному номеру противоположной группы и становится в конец колонны и т. д.

### **Подвижные игры.**

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегających по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т. д. Игра заканчивается, когда на площадке остаются 1-2 ученика, которые и становятся новыми ловцами. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой — из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому-либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч у соперника и, завладев им, перебрасывают его между своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды.

Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

Игра может проводиться на время: кто больше выполнит передач, например за 10, 15 минут. Нельзя вырывать мяч из рук соперника; если мяч вышел за пределы площадки, его вводит в игру противоположная команда из-за боковой линии; если игрок сделает пробежку, мяч также передается противоположной стороне.

«*Салки спиной к щиту*». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«*Рывок за мячом*». Учитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером из разных команд выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет им (вырывать и выбивать мяч из рук нельзя), тот приносит своей команде очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

«*Гонка мячей по кругу*». Занимающиеся становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Мячи у третьего и восьмого номеров. По сигналу они передают мячи против часовой стрелки: команда четных — между собой, нечетные — также между собой.

Передавая мяч как можно быстрее, игроки каждой из команд стараются, чтобы их мяч перегнал мяч противника. Как только это произойдет, игра останавливается и команде начисляется очко. Затем мячи передаются в исходное положение (третьему и восьмому номерам) и игра повторяется в ту же или другую сторону.

«*Не давай мяч водящему*». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача — коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся игру можно усложнять, уменьшая диаметр круга и увеличивая количество водящих в кругу.

«*Наперегонки с мячом*». Игроки выстраиваются в две шеренги в двух шагах от боковых линий лицом к середине площадки. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от учителя, который находится под щитом. Учитель бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому удалось это, передает мяч стоящему первым в его команде, тот — стоящему рядом, и так до конца. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стараясь добежать до противоположного конца зала раньше, чем

мяч окажется у последнего игрока противоположной команды. То есть игроки стараются обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, его команда получает очко. Другая команда также получает одно очко, так как ее игрок завладел мячом. Если мяч пришел первым, команде начисляется 2 очка. Затем учитель вызывает другие номера и борьба повторяется.

«*Эстафета с ведением мяча и броском в корзину*». Класс делится на две команды, которые выстраиваются одна против другой на боковых линиях площадки, в правых ее углах. Стартовой чертой является лицевая линия. У впереди стоящих — по мячу. По сигналу головные бегут вперед, ведя мяч, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину, затем ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки, передают мяч очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

«*Наседка и ястребы*». Играют две команды. Одна команда — «ястребы» — образует круг, в руках у одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда — «курица с цыплятами» — строится внутри круга по одному в колонну, каждый кладет руки на пояс впереди стоящего. Игроки первой команды, передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка».

### **Броски одной рукой с места.**

Базовыми элементами является исходное положение рук и ног перед броском и направление вверх, которое выполняется ногами и бросающей рукой.

1. Построение в 2 шеренги. Имитация броска. В одноименной стойке кисть бросающей руки находится у плеча, мяч лежит на кисти, локоть опущен. Разгибание ног начинается одновременно с движением руки с мячом, заканчивает движение кисть вперед и вниз.
2. Построение в шеренгах лицом друг к другу. Дистанция 2 м. Броски вверх с разгибанием ног и движением руки с мячом. Движением кисти направить мяч в шеренгу напротив.
3. Построение в 3 колонны возле каждого кольца на дистанции 3 м. Броски без отскока от щита, выполнять по 5 бросков подряд.

### **Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.**

1. Ученики выстраиваются в колонны по четыре. На расстоянии 5-6 м перед каждой колонной обозначают «коридор» (препятствие). По сигналу ученики поочередно выбегают вперед, перепрыгивают через препятствие, делая широкий стелющийся шаг правой ногой (прыжок в длину, а не в высоту), а следующий шаг левой ногой — короткий, и переходят на обычный бег. Важно, чтобы ученики усвоили ритм шагов — длинного и следом короткого. Во время первого из них — длинного — выполняется ловля, затем делается короткий шаг и в начале следующего за ним шага — передача.

2. То же, но с имитацией ловли в момент длинного шага (через препятствие) и передачи мяча (в начале третьего шага).
3. То же, но сбоку от препятствия стоит ученик и держит на вытянутой руке баскетбольный мяч. В 4-5 м от препятствия стоит еще один ученик. Первые номера каждой колонны выбегают вперед, перепрыгивают через препятствие и в момент широкого шага снимают мяч с руки ученика, затем делают второй шаг и во время третьего выполняют передачу двумя руками от груди впереди стоящему ученику. Передававший мяч в движении становится на место выполнявшего ловлю, а тот заменяет игрока, державшего мяч над препятствием. Последний бежит в конец своей колонны.
4. Класс делится на группы по 3 человека. Каждые две становятся в колонну по одному одна против другой лицом друг к другу. Расстояние между группами увеличивается до 8 м. Ученик выбегает вперед, делает остановку, прыжком ловит мяч, передает его в противоположную тройку и возвращается в конец своей колонны.
5. Класс делится на группы по 4 человека. Построение в группах в форме квадрата. Расстояние между учениками 5-6 м. Один из игроков передает мяч указанным способом по диагонали. Получивший мяч выполняет передачу по прямой. Затем мяч снова посылается по диагонали и т. д.

#### **Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.**

1. Мяч в руках за спиной. Игрок перебрасывает его через голову и ловит впереди (8—10 раз в зависимости от подготовленности).
2. Игроки стоят в колоннах на расстоянии 3 м от стены. Первый, выполнив бросок одной рукой от плеча в стену, бежит в конец своей колонны, а второй ловит отскочивший от стены мяч и повторяет действие первого и т. д.
3. Игрок бросает мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и ловит его двумя руками, одной рукой (30 с).
4. Игрок встает на одну ногу, другую поднимает вперед, бросает мяч под ногой с наружной стороны вверх и ловит его (60 с).
5. Игроки с мячами в руках выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой линии. Расстояние между ними 2 м, от стены 3 м. Напротив каждого на стене начерчены круги диаметром 30 см. По сигналу каждый игрок должен как можно быстрее сделать 10 бросков условленным способом: бросок двумя руками сверху, одной рукой от плеча и т. д. Игрок, первым закончивший броски (делает 2 шага назад), считается победителем.
6. Ребята ведут мяч, обводя препятствия справа и слева, кругом (60 с).
7. У занимающихся в каждой руке по баскетбольному мячу, которые они по очереди подбрасывают вверх на высоту от 2 до 2,5 м в зависимости от роста игроков.
8. Игроки выполняют как можно быстрее 10 бросков одной рукой от плеча в стену с расстояния 2 м.

#### **Упражнения в ведении мяча.**

1. Ведение мяча, сидя на полу, правой рукой — справа, левой рукой — слева.
2. Сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести его на левую руку, сделать два удара слева, два между ног и перевести на правую руку и т. д. А после освоения упражнения выполнять по одному удару в каждой позиции.
3. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Упражнение выполнять в обе стороны.
4. Стоя на месте, выполнять ведение двух мячей правой и левой рукой, одновременно ударяя их о пол. По мере освоения упражнения выполнить его, продвигаясь вперед сначала шагом, потом бегом.
5. То же упражнение, но уменьшая и увеличивая высоту отскока мячей от пола.
6. Выполняя ведение двумя мячами одновременным ударом о пол, поменять мячи местами и продолжать ведение. Сначала выполнять упражнения на месте, затем с продвижением вперед.
7. Выполняя ведение двумя мячами, послать их ударом назад, повернуться на 180° и продолжать ведение. Сначала выполнять на месте, затем в движении.
8. Занимающиеся одной рукой подбрасывают и ловят волейбольный мяч, а другой ведут второй, баскетбольный. Дистанция 15 м. Фиксируется время прохождения дистанции.
9. Учащиеся располагаются в колонну по одному: в каждой 3-5 человек. Направляющий колонны ведет мяч, изменяя направление движения, игроки повторяют его действия. По сигналу преподавателя направляющие меняются.
10. Вести мяч правой (левой) рукой, выполняя семенящий бег и меняя скорость бега и частоту удара мяча о пол.
11. Вести мяч правой (левой) рукой, забрасывая голень назад.
12. Вести мяч правой (левой) рукой, выполняя бег с высоким подниманием бедра.
13. Вести мяч правой (левой) рукой, одновременно продвигаясь прыжками на двух ногах, с ноги на ногу — вперед и в стороны.
14. Стоя на месте, согнув ноги, вести мяч, поворачивая кисть вправо — влево, вперед — назад. То же с продвижением вперед, назад, влево, вправо.
15. Вести мяч, стоя на месте: по сигналу преподавателя присесть и встать, изменяя высоту отскока мяча. То же с продвижением в различных направлениях.
16. Вести мяч на месте, выполняя пружинистые покачивания в выпаде. По сигналу (зрительному) вести мяч с изменением высоты отскока и одновременной сменой положения ног прыжком.

#### **Подвижные игры.**

*«Слушай сигнал».* По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом



звуковым или зрительным сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«*Пятнашки в парах*». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 чел. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«*Пятнашки в тройках*». Задача водящего — запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 3, который не имеет права отходить от партнера дальше, чем на 1 м.

Можно рекомендовать игроку 2 держать руки за спиной во избежание распространенной среди начинающих баскетболистов ошибки, когда защитник «держит» нападающего разведенными руками.

«*Живая цель*». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего — увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

«*Свободное место*». Играющие образуют круги по 6-8 человек в каждом. В руках у одного из них мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания: надо не перепутать, когда бежать за мячом, а когда — на свободное место.

### **Ведение с изменением направления и скорости.**

Для того чтобы обучать ведению, необходимо повторить упражнения для разучивания бега с изменением направления и скорости, затем сочетать эти разновидности бега с ведением.

Бег с изменением скорости. Базовым элементом является изменение частоты движения рук и ног.

1. Построение в шеренгах лицом друг к другу. Изменение темпа работы рук, ног. Темп менять по хлопкам преподавателя, затем изменять темп работы рук, ног, бега на месте по действиям учеников в парах.
2. Построение в шеренгах по боковой линии. Ученики первой шеренги передвигаются до противоположной боковой линии, изменяя произвольно скорость бега, увеличивая темп движения и замедляя его. Ученик

сохраняет готовность к изменению скорости за счет бега на согнутых ногах, не выпрямляясь при изменении скорости.

3. Двигаясь по залу в колонне по два, изменять скорость бега на определенных отрезках.
4. Двигаясь по залу в группах по 4-6 человек, изменять скорость бега по действиям водящего.

### **Бег с изменением направления.**

Базовым элементом является одновременность поворота туловища и ухода по новому направлению.

1. Построение в 2 шеренги. Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Ноги в стойке на ширине плеч, руки перед грудью.
2. Построения в шеренгах. Двигаясь в шеренгах шагом, изменять направление движения после трех шагов. Зигзагом перемещаться на противоположную сторону зала. В левую сторону движения начинать левой ногой, в правую — правой.
3. Двигаясь бегом, изменять направление зигзагом на 3 шага.
4. Игры «Салки» на ограниченной площадке.

### **Ведение с изменением скорости.**

Базовым элементом является положение кисти на мяче. Для изменения скорости ведения кисть накладывать на мяч сзади или спереди. Для изменения направления накладывать кисть сбоку, справа или слева. Пальцы направлены вперед.

1. Построение в шеренгах. Первая шеренга с мячом. Ведение на месте, увеличивая и уменьшая высоту отскока мяча, изменяя направление отскока. Ведение выполнять в одноименной стойке.
2. Построение в шеренгах. Ведение в движении шагом, бегом, изменяя скорость движения.
3. Построение в шеренгах. Ведение на месте, переводя мяч на правую и левую сторону. Мяч переводить на правую и левую руку.
4. Ведение шагом и бегом, во время движения переводить мяч на правую и левую сторону, изменяя направление движения.
5. Ведение по прямой и с обводкой кругов, предметов, шеренг. Обводку выполнять дальней рукой. Эстафеты с ведением.
6. Салки с ведением. В группах по 3-4 человека. Водящий с мячом пытается догнать и осалить игроков из своей группы.

### **Упражнения для совершенствования техники ведения мяча.**

1. Построение в шеренгах, одна против другой. Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Выполняется сначала стоя на месте, затем при передвижении вперед, назад, в стороны.
2. Построение в колоннах. Ведение с передачей мяча по сигналу. Головной каждой колонны ведет мяч в направлении противоположной колонны и внимательно следит за ее головным, который произвольно, в любой момент, поднимает руку вверх. Тот, кто ведет мяч, должен немедленно передать ему мяч и после передачи встать в конце противоположной

колонны. Игрок с мячом начинает ведение в сторону противоположной колонны.

3. Построение в колоннах. Направляющие в колоннах ведут мяч до обозначенного места одним способом, до другого — иным, выполняют остановку (определенным способом), поворот и передают мяч очередному в колонне, а сами становятся в ее конец.
4. Ведение мяча по коридорам. На площадке делается разметка в виде коридоров. Направляющий каждой из колонн ведет мяч в одном коридоре в высокой стойке, в другом — в низкой, затем в высокой и т. д.
5. То же, только высокое ведение меняется на низкое при обводке препятствий, установленных напротив каждой из колонн.
6. Построение в 2 шеренги на расстоянии 3-5 м, лицом друг к другу. Правофланговый одной из шеренг ведет мяч по направлению правофлангового противоположной шеренги. Поравнявшись с ним, передает мяч из рук в руки и занимает его место, а тот ведет мяч в сторону второго игрока противоположной шеренги, тоже передает мяч из рук в руки и становится на место игрока, которому передал мяч. Такое зигзагообразное ведение происходит, пока его не выполняют все игроки. Затем ведение повторяется в другую сторону.
7. Построение в 4 колонны, которые выстраиваются на расстоянии 2-3 м от центрального круга несколько по диагонали. Направляющие первой и третьей колонн ведут мяч по линии центрального круга, поворачиваются направо и передают мяч направляющим соседних (справа) колонн. Их направляющие повторяют то же задание. После каждой передачи игроки занимают места в колонне, куда передали мяч.

#### **Остановка в два шага.**

Последний шаг разбега делается несколько шире (как перед прыжком). Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и несколько сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, обратном бегу. Другая нога выполняет шаг вперед и, касаясь площадки всей ступней, обеспечивает упор. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста. В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удерживать тело над опорной ногой. Выведение общего центра тяжести за опору ведет к потере равновесия.

1. Спокойный бег с остановкой (произвольно).
2. Остановка в заранее обусловленном месте.
3. Остановка по внезапному сигналу (звуковому, зрительному).

При изучении остановки основное внимание обращают на правильное выполнение первого шага (сгибание ноги) и положение тела. Совершенствовать способы остановки следует в сочетаниях с другими элементами техники.

1. Ученики выстраиваются за линией штрафного броска лицом к средней линии в колонну по четыре (интервал 2 м). За средней линией, в 2-3 м от нее, напротив каждой колонны становится ученик с мячом. По сигналу

головные в колоннах бегут к средней линии и делают остановку в два шага (первый шаг делается над средней линией). Ученики с мячом (они меняются по указанию учителя) получают задание передать его точно в тот момент, когда бегущие делают шаг через среднюю линию. Поймав мяч, игрок передает его тому ученику, от которого получил, и становится в конец своей колонны.

2. То же, но, поймав мяч, ученик останавливается (в два шага), затем ведет мяч, у лицевой линии снова останавливается (в два шага), делает поворот на месте вперед (в следующий раз — назад) и готовится передать мяч очередному ученику. Передававший мяч становится в конец своей колонны, а на его место — ученик, который получил от него передачу, и т. д.
3. В группах по 3-4 человека. Каждые две становятся одна против другой в колонну по одному на расстоянии 8-10 м. У головных игроков одной из сторон — мяч. Они передают его первым номерам противоположной команды, выбегающим по сигналу вперед, которые, поймав мяч, делают остановку в два шага, затем поворот (вперед или назад) и передают мяч (двумя руками от груди) следующему номеру своей колонны, после чего становятся в конце ее. То же повторяет очередной игрок противоположной команды и т. д.
4. То же, только после передачи мяча игрок подбегает к ученику, получившему мяч, и старается выбить его, а игрок с мячом делает поворот (назад или вперед), чтобы закрыть мяч от противника.

#### **Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.**

Базовым элементом для ловли мяча в движении является уступающее движение руками после встречи пальцев и кистей с мячом.

1. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте по 2-3 раза подряд с уходом в конец своей колонны. Ловля мяча сочетается со сгибанием ног и является началом передачи.
2. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи ученики могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны.
3. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость. Эстафеты с передачами на месте и перемещениями.
4. Построения в треугольниках, квадратах, в каждой колонне треугольника или квадрата по 3-4 человека. Передачи с места в сторону. Выполнив передачу, ученик бежит в конец той колонны, куда он передал мяч. Увеличить быстроту передачи можно, если добавить мяч или два.
5. Построение в кругах по 5-7 человек. Ученики передвигаются приставными шагами по кругу и передают мяч в движении через одного; мяч ловить в безопорном положении. Передачу выполнять после двухшагового ритма. Можно увеличивать количество мячей на группу.

Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Класс строится в колонны по 3-4 человека. Каждые две располагаются на расстоянии нескольких метров друг от друга лицом к средней линии. У головного игрока одной колонны мяч. Он передает мяч головному игроку второй колонны и сам перемещается в конец второй колонны. Головной игрок второй колонны бежит навстречу мячу, ловит его и сразу же передает двигающемуся ему навстречу игроку первой колонны, а сам перемещается в конец первой колонны и т. д. Сначала это практикуется при замедленном беге, затем при обычном и быстром беге.

Характерные ошибки при ловле мяча: а) игроки останавливаются, б) подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки, в) бегут с мячом в руках лишний шаг, г) не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

Характерные ошибки при передаче: а) игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко, б) передают мяч близкому игроку слишком сильно. Эта последняя ошибка является наиболее опасной, так как слишком сильная передача мяча может быть причиной травмы (следует учесть, что при этом суммируется скорость полета мяча и скорость игроков, двигающихся друг другу навстречу). Если данную ошибку невозможно исправить указаниями, то необходимо повторять близкую передачу, стоя на месте.

#### **Подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча.**

1. Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу. Выполнять у стены или с партнером.
2. Из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног. Выполнять у стены или с партнером.
3. Удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру.
4. Завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол. Затем повторить упражнение с левой стороны.
5. Передачи двух мячей в стену (партнеру). Ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи. Затем упражнение выполнить в противоположной последовательности.

**Передача мяча одной рукой от плеча** позволяет точно послать мяч на большое расстояние. В исходном положении мяч находится у плеча на кисти одной руки и поддерживается другой (поддержки может и не быть). В момент замаха тело баскетболиста незначительно поворачивается в сторону передающей руки. Затем обратным движением туловища вперед и разгибанием руки с за хлестом кисти выполняется передача. В исходном положении впереди должна находиться нога, разноименная передающей

руке. Базовым элементом является вращение туловища и положение мяча сзади, над плечом. Это позволяет выполнять метательное движение.

1. Построение в шеренгах. В стойке на полусогнутых ногах вращение туловища. Выделить активное движение плечом вперед.
2. Построение в шеренгах. Имитация передачи одной рукой от плеча. Из стойки (кисть руки, выполняющая передачу, расположена над плечом) выполнять повороты туловища и метательное движение. Рука выполняет хлест, последовательно движение выполняют локоть, кисть.
3. Построение во встречных колоннах. Передача с места одной рукой. После передачи ученик передвигается во встречную колонну или обегает встречную и возвращается в свою колонну.
4. Игра «Мяч своему». Ученики выполняют передачи двумя руками от груди или одной рукой от плеча в зависимости от дистанции до «своего» игрока. Построение в шеренгах. Запомнив игрока, который стоит слева, ученик выполняет передачи только ему. Игроки произвольно передвигаются по залу, ловя мяч одновременно с остановкой. Выполняя повороты, ученик находит взглядом «своего» и передает ему мяч. Количество мячей в группе можно увеличивать.

#### **Бросок после ведения.**

Базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли. Двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части урока.

1. Движение по залу в колоннах по два. Ученики разучивают двухшаговый ритм: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивания вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.
2. В движении по залу в колоннах по два ученики разучивают двухшаговый ритм. Под шаг правой ногой руки вытягивать вперед, имитируя ловлю. Прыжки на правую ногу выполнять через линии разметки.
3. Построение в шеренгах, стоя лицом друг к другу. Взять мяч на вытянутые руки у игрока, стоящего напротив. Круговым движением привести к плечу, на уровне лица перевести мяч на кисть бросающей руки. Опустить мяч перед грудью. Приведение мяча выполняет ученик из шеренги, стоящей напротив.
4. Построение в шеренгах. Ведение в движении и ловля мяча под правую ногу. После ловли мяч привести к плечу в положение для броска. Приведение мяча в исходное положение выполнить на двухшаговый ритм.
5. Ведение мяча левой рукой. Ловля мяча под правую ногу после ведения левой рукой. После ловли привести мяч к плечу на два шага.
6. Построение в колоннах под кольцами сбоку от щита под 45°. Броски с места с отскоком от щита. Мяч в вытянутых руках приводить к плечу и направлять в щит движением вверх. Стоять на левой ноге, колено правой выполняет движение вверх.
7. Построение в, колоннах у боковых линий справа и слева от щита. Выполнять броски в движении с двух сторон после ведения правой и левой. Можно увеличивать количество мячей в колоннах.

### **Бросок мяча в движении после ловли.**

Базовым элементом броска в движении после ловли является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положение для броска. Если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

1. Построение во встречных колоннах с водящим в середине. Водящий держит мяч на руках, вытянутых в стороны. Ученики с двух сторон двигаются шагом, берут мяч с руки водящего под правую ногу и, выполняя двухшаговый ритм, приводят мяч к плечу. Передав мяч броском во встречную колонну, ученик перемещается за мячом. Перебегая во встречную колонну, ученики кладут мяч на руки водящему. Мяч с руки водящего брать на вытянутые руки.
2. Ученики в парах двигаются вокруг зала. Пасующий передвигается боком, приставными шагами. Он передает мяч ученику, который лицом вперед бежит по границам зала. Пасующий передает мяч так, чтобы его можно было поймать на вытянутые вперед руки. Выполнив двухшаговый ритм, ученик передает мяч пасующему,
3. Броски в движении после передачи из углов площадки. В углу стоит пасующий и игрок без мяча, а колонна игроков у боковой линии под углом  $45^\circ$  к щиту. Ученики поочередно выходят из колонны, получают мяч в движении и после двухшагового ритма выполняют бросок. Пасующий двигается в колонну. Бросавший подбирает мяч и передает его в угол игроку без мяча. Броски можно выполнять с двух сторон.

### **Учебная игра.**

Рассказать о возможных ошибках в игре во время ведения и о нарушении двухшагового ритма при броске. В игре фиксировать эти ошибки. Определять столкновения и виновника нарушения правил персональных контактов. В игре ставить задачу опекать игроков по принципу личной защиты: игрок — игрока. Определять дополнительные задания для команд, не участвующих в игре.

### **Подвижные игры**

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик — прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не

побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

*«Не давай мяч водящему».* Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при обработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### **Повороты вперед и назад.**

При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом.

При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной,

### **Поворот на месте.**

Для разучивания поворота на месте следует познакомить учащихся с правилом поворота на опорной ноге. Базовым элементом является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге.

1. Построение в шеренгах по 4-6 человек. Поворот вперед с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага.
2. Построение в шеренгах по 4-6 человек. Поворот назад с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага. Поворот туловища и ноги выполнять одновременно.
3. Построение в шеренгах. Учащиеся с мячом выполняют повороты вперед, назад, укрывая мяч от защитников. Передав мяч в другую шеренгу, они становятся защитниками.
4. Построение в 6-8 колонн с водящими. Ученики выбегают из колонн, ловят мяч с остановкой, выполняют повороты по заданию. Передав мяч водящему, возвращаются в конец колонны.
5. Эстафеты с поворотом и передачей мяча. Гонки мячей по кругу, в колоннах с поворотами назад, вперед.
6. Построение в две разомкнутые шеренги, одна против другой. Ученики принимают исходное положение для поворота вперед. По сигналу несколько раз выполняют поворот (на  $130^\circ$ ). Затем выполняют поворот назад. Сначала без мяча, затем с мячом.
7. Ученики бегут в колонне по одному, по сигналу делают остановку в два шага, затем поворот вперед на  $180^\circ$  и бегут в обратном направлении. По следующему сигналу упражнение повторяется, но поворот делается назад и т. д. Темп бега постепенно повышается.
8. Ученик с мячом поворачивается на носках на  $180^\circ$ , передает мяч двумя руками от груди сзади стоящему и возвращается в исходное положение на носках ног.
9. Из положения правая нога впереди, левая сзади выполнить поворот 'влево назад, правым плечом вперед.



10. Из положения левая нога впереди, правая сзади выполнить поворот вправо назад, левым плечом вперед.

### **Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.**

После изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока. Оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника.

Начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе. Задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника. Для изучения можно использовать упражнения и построения, приведенные ранее.

1. Вести одновременно два мяча, стоя на месте и передвигаясь в различных направлениях с одновременными и чередующимися ударами мячей о пол.
2. Стоя на месте, одной рукой вести мяч, а другой рукой подбрасывать второй мяч над собой. То же, продвигаясь в различных направлениях.
3. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 3-4 м друг от друга. Стоя к партнеру боком, вести мяч правой (левой) рукой, третий мяч передавать друг другу свободной от ведения рукой. То же в движении шагом, бегом, с изменением скорости и направления движения.
4. Вести мяч правой (левой) рукой в приседе. По сигналу, не меняя исходного положения, вести мяч, выполняя прыжки на месте, продвигаясь вперед, назад, вправо, влево.
5. Стоя на месте, вести мяч правой (левой) рукой. По сигналу поднимая ногу, постараться изменить направление отскока мяча с тем, чтобы он прошел под поднятой ногой, а затем продолжать вести его другой рукой. Выполняя это упражнение с продвижением в различных направлениях, необходимо менять высоту отскока мяча и скорость продвижения.
6. Стоя на месте, вести попеременно два мяча одной и той же рукой. То же с перемещением в различных направлениях.
7. Вести мяч, чередуя удары правой и левой рукой, и одновременно вести второй мяч правой (левой) ногой.

Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Для совершенствования этого технического приема можно использовать любые построения, ранее предложенные игры и упражнения.

### **Бросок в движении после двух шагов.**

1. Каждая команда выстраивается у пересечения средней и боковой линий. Один ученик с мячом становится под щитом. Первый номер выбегает по направлению к корзине, ловит мяч в 2-3 м от нее, останавливается (в два шага), выполняет бросок, подбирает мяч и остается под щитом. Передававший мяч бежит в конец колонны.
2. То же, но нет игрока под щитом. Первый из колонны ведет мяч, в 2-3 м от щита останавливается (в два шага), бросает мяч в корзину (указанным

способом), подбирает его и передает одной рукой от плеча очередному номеру, а сам становится в конец колонны.

3. Класс выстраивается у лицевой линии в колонну по два (интервал 4-5 м). Первые из колонн бегут по направлению к противоположному щиту, передавая друг другу мяч. В 2-3 м от щита делается последняя передача ученику, бегущему справа. Тот ловит мяч, останавливается (в два шага) и выполняет бросок двумя руками от груди. За первыми номерами следуют вторые и т. д. После броска игрок встает в конец своей колонны. После нескольких повторений бросок выполняется слева от щита.

### **Бросок в прыжке одной рукой с места.**

В исходном положении для броска в прыжке стопы ног ставятся на ширине 10-15 см, туловище вертикально (прогибаться не следует). Рука, выполняющая бросок, согнута в локтевом суставе так, что нижний край мяча находится выше уровня глаз. Локоть в сторону не отводится. Кисть разогнута до отказа назад. Мяч лежит на широко расставленных пальцах. Левая рука (при броске правой) поддерживает мяч слева — сбоку. Взгляд устремлен на передний край кольца. Выполнение приема начинается со сгибания ног в коленных суставах. Правая рука согнута под более острым углом по сравнению с исходным положением, и поэтому мяч находится ниже. В отличие от и. п. баскетболист смотрит на кольцо не под мячом, а поверх него. За счет быстрого и мощного разгибания ног игрок выполняет прыжок вертикально вверх. В наивысшей точке прыжка баскетболист держит мяч над головой, правая рука согнута под углом примерно в 80-85°, пальцы широко расставлены, мяч лежит на ладони, туловище расслаблено, ноги согнуты в коленях.

Мягким разгибанием правой руки в локтевом суставе вверх — вперед и таким же мягким движением кисти игрок направляет мяч в корзину. Конечное положение — рука разогнута, кисть слегка согнута, пальцы расставлены. Такое положение кисти позволяет контролировать мяч до момента вылета и добиться стабильности в броске. Приземляется игрок на согнутые ноги. Это позволяет игроку без предварительной подготовки продолжить движение.

К броску в прыжке приступают после того, как баскетболисты освоили технику дальнего броска одной рукой от плеча с места, где начальные и конечные положения сходны с такими же положениями броска в прыжке.

Прежде всего учащиеся должны четко представлять себе изучаемый прием. Для этого на первом этапе обучения им показывают выполнение броска в прыжке, объясняют основные элементы техники, организуют для них просмотр учебных фильмов и киноколяцков.

1. И. п. для броска в прыжке с места: ноги согнуты в коленях, руки у груди, пальцы разведены. Из и. п. Прыжок вверх с имитацией броска в высшей точке прыжка.
2. Построение в 2 шеренги лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 3 метра. У игроков одной из шеренг по мячу. По сигналу бросок в прыжке партнеру.

3. Построение то же. По сигналу принять и. п., имитируя прыжок, но без прыжка (ноги выпрямлены, подняться на ноги, руки с мячом над головой). Преподаватель проверяет положение мяча перед броском. По следующему сигналу занимающиеся имитируют бросок (но без прыжка), передают мяч партнеру по крутой траектории. После этого надо зафиксировать конечное положение руки, чтобы можно было его проконтролировать и исправить ошибки.
4. То же, но бросок в прыжке из того же и. п.

После выполнения предложенных упражнений можно переходить к работе с мячом. Особое внимание следует уделять заключительному движению кисти.

После имитации броска игроки оставляют руку в конечном положении до сигнала и сами анализируют это положение.

1. После выполнения броска занимающиеся оставляют руку в конечном положении до того момента, когда мяч упадет на площадку или его поймает партнер.
2. Бросок в корзину с 2-3 м. Характерные ошибки.
3. Во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие. Мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели.
4. В и. п. локоть руки, выполняющей бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели — мяч летит в сторону от кольца.

#### **Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке.**

1. Броски в прыжке с 4-5 м.
2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке и т. д.
3. То же, но с пассивным и активным защитниками. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой.

#### **Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой.**

1. Построение в колонну по одному на расстоянии двух шагов от щита. Игрок с мячом делает шаг вперед левой ногой, толкается вверх и, поворачивая туловище правым плечом вперед до положения, когда игрок будет смотреть на щит, бросает мяч в корзину, затем подбирает его, передает следующему в колонне и встает в конец колонны.
2. То же, но упражнение выполняется левой рукой с левой стороны.
3. Построение то же. Направляющий делает шаг правой ногой вперед с одновременным опусканием мяча правой рукой в пол, затем ловит его в обе руки и, делая шаг и толчок левой ногой, бросает мяч в корзину в прыжке с поворотом.
4. То же, но упражнение выполняется левой рукой с левой стороны.
5. Построение в колонну по одному вдоль боковой линии на расстоянии 8-10 м от щита. Направляющий ведет мяч в сторону дальнего края щита и выполняет бросок с поворотом, подбирает мяч, ведет его дальше на угол площадки, напротив колонны, с угла передает в прыжке с поворотом

следующему игроку и встает в конец колонны. Упражнение проводится с несколькими мячами.

6. То же, но с другой стороны площадки.
7. То же, но одновременно с левой и правой сторон.

### **Штрафной бросок.**

В современном баскетболе со штрафных бросков набирают до 30% от результата игры. Ответственность за выполнение штрафного броска вызывает психологическое напряжение игрока во время его выполнения. Снимать напряжение учащийся может за счет нескольких ударов мяча о пол перед броском, глубоких выдохов и других приемов. Базовым элементом является направление вверх, которое выполняется ногами и бросающей рукой в начальной фазе броска.

1. Построение в шеренге. Имитация выполнения броска. Приседание в стойке, разгибание ног и руки вверх.
2. Построение в 2 шеренги лицом друг к другу. Выполнить несколько ударов мячом о пол, расслабиться. Начиная движение ногами вверх, выполнить бросок. Закончить движение рукой и кистью, направив мяч вперед, в другую шеренгу.
3. Построение в колоннах (на каждом кольце 3 колонны). Все броски выполняются без отскока от щита, чисто. Выполнить 3-5 бросков подряд каждому ученику. Броски можно выполнять в вертикальные линии на стене и в другие цели и ориентиры.

### **Индивидуальные защитные действия**

**(передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча).**

#### **Передвижение защитника.**

1. Перемещение в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия со упражняющегося.
4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

#### **Вырывание и выбивание мяча.**

Базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча. Для разучивания вырывания и выбивания мяча создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха. Затем условия усложняются.

1. Построение в шеренгах. Игроки второй шеренги захватывают мяч из рук нападающего и вырывают его вращением туловища.
2. Построение в шеренгах. Нападающие выполняют повороты на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.
3. Построение в шеренгах. Опробовать выбивание у нападающего. Нападающий держит мяч, перемещает кисти вниз и вверх.
4. Построение в шеренгах. Нападающие выполняют повороты на месте, защитники пытаются выбить или вырвать мяч.

### **Игра в защите, опека игрока.**

Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3-4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их осалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.
2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.
3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.
4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом — 5 с.
5. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется до 10, 15, 20 передач.

### **Учебная игра.**

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двухшагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

### **Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно -4 раза.**

Это упражнение можно проводить в виде эстафеты по 2-4 раза, фиксируя время отдельного игрока и всей команды вместе.

### **Ловля катящегося мяча.**

Поймать катящийся по земле мяч, стоя на месте, не представляет труда. Надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча. Как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку.

Поймать катящийся мяч во время быстрого бега сложнее. Для этого игрок, двигаясь навстречу мячу, должен отойти в сторону от пути движения мяча, как бы пропуская его мимо себя. Наклоняясь, он должен поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу (если мяч катится спереди — справа — правую ногу, если спереди — слева —

левую) и перенести на нее вес тела. Вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

### **Передача мяча одной рукой снизу на месте.**

Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 м с места и в движении.

### **Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.**

1. Построение в 2 колонны по одному с интервалом в 5-6 м. Головной игрок одной из колонн передает мяч выбегающему игроку из другой колонны и сам делает рывок вперед. Поймав мяч, ученик выполняет ведение (4-5 шагов), передает мяч обратно партнеру и тоже делает рывок. Ловля и передача выполняются то одной, то двумя руками.
2. Класс выстраивается в колонну по три (интервал 2—3 м) у средней линии. У головного средней колонны мяч. По сигналу стоящие в колоннах первые начинают бег к щиту. Игрок средней колонны передает мяч игроку, бегущему слева, тот в движении ловит мяч и передает его игроку из правой колонны, который после ловли выполняет бросок одной рукой от плеча в движении и переходит в конец левой колонны, головной левой становится последним в средней колонне, а головной средней — последним в правой колонне.
3. То же, но после передачи игрок из средней колонны бежит вправо, а игрок из правой колонны — влево. Игрок из левой колонны передает мяч в движении игроку из средней колонны, переместившемуся вправо, который и заканчивает упражнение броском одной рукой от плеча в движении.

### **Передачи мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.**

Базовым элементом для ловли мяча является положение вытянутых рук. Базовым элементом для передачи мяча в движении является согласование движений ног и рук, выполнение передачи в сочетании с двухшаговым ритмом.

1. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте с перемещением во встречные колонны, с обеганием встречной и возвращением в свою колонну.
2. Передачи с отскоком от пола в тех же построениях.
3. Построение в колоннах с водящим. Водящий выполняет передачу с отскоком от пола ученику, выходящему из колонны. Он ловит мяч с остановкой и с места так же выполняет передачу водящему.
4. Во встречных колоннах по 8-10 человек. Ученики выполняют передачи в движении без отскока, после передачи перемещаются в конец встречной колонны.
5. Во встречных колоннах ученики выполняют передачи в движении с отскоком от пола. После передачи перемещаются во встречные колонны напротив, стоящие справа и слева.

### **Бросок от головы. Бросок снизу двумя руками.**

Эти элементы техники можно разучивать и совершенствовать в упражнениях, которые приведены выше.

### **Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.**

В отличие от броска в прыжке с места игрок после ведения или ловли мяча в движении одновременно с ловлей выполняет напрыгивание на обе ноги (ноги на ширине 10-15 см). Угол сгибания ног в коленях оптимальный и. прямо пропорционален скорости игрока. Напрыгивать надо под оптимальным углом к площадке — так, чтобы ноги были несколько впереди туловища, а плечи и голова отклонены назад. Происходит как бы «стоорящее» напрыгивание. Это позволяет игроку после отталкивания взлететь вверх или даже назад. Иначе направление прыжка после отталкивания будет не вверх — назад, а вверх — вперед, что обычно приводит к неточному броску или даже к персональному замечанию нападающего в случае его столкновения с защитником. Угол отталкивания от площадки, как и в первом случае, зависит от скорости игрока. Напрыгивание позволяет игроку внезапно для защитника быстро выпрыгнуть вверх и неожиданно для защитника произвести бросок в прыжке на 2-3 м дальше от корзины по сравнению с броском с места. После напрыгивания техника выполнения броска та же, что и с места. Исключение составляет более активный мах согнутыми в локтях руками вверх, что обеспечивает большую высоту прыжка.

После того как учащиеся овладели техникой броска в прыжке с места, можно переходить к обучению броску в прыжке после ведения или ловли в движении. Прежде всего, важно обучить ребят напрыгиванию.

1. Спрыгивание с гимнастической скамейки на пол с приземлением на переднюю часть стопы и быстрое напрыгивание вверх с дополнительным махом согнутыми в локтях руками.
2. То же с приземлением на отметки и напрыгиванием вверх — назад.
3. Прыжки толчком двух ног вперед по отметкам. Следить за правильной постановкой стоп.
4. Прыжок толчком двух ног с места, приземление на отметки, быстрое напрыгивание вверх — назад с имитацией броска в высшей точке прыжка.
5. Упражнение 1 и 2 с мячом в руках и выполнением броска в прыжке.
6. Построение в шеренге по одному. По сигналу выполнять бег на месте в невысоком темпе, произвольно делая напрыгивание с последующей имитацией броска в прыжке.
7. То же, но напрыгивание происходит по сигналу.
8. Построение в 2 шеренги лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 4-5 метров. У игроков одной из шеренг — по мячу. По сигналу ребята с мячами выполняют бег на месте, держа мяч в и. п. для броска (на уровне груди). Затем произвольно делают напрыгивание и имитируют передачу мяча партнеру в прыжке.
9. То же, но напрыгивание происходит по сигналу.
10. Упражнение в парах. Игрок 1 держит мяч в вытянутой руке и стоит боком к щиту на расстоянии 3-4 метров от него. Игрок 2 медленно семенящим

бегом приближается к. первому, одновременно с напрыгиванием берет у него из рук мяч и сразу же выполняет бросок в прыжке.

11. Построение то же. Действия и место расположения игрока 1 такие же, но баскетболист 2 находится в 1 м от партнера, выполняет бег на месте, после чего напрыгивает и бросает мяч в корзину.
12. То же, но игрок 1 передает мяч игроку 2, после чего последний напрыгивает и производит бросок.

По мере освоения техники напрыгивания расстояние между игроками надо увеличивать. Увеличивается и скорость бега.

Характерная ошибка. Прыжок вверх — вперед прогнувшись. Как следствие, траектория полета мяча пологая и мяч обычно ударяется о передний край кольца.

### **Упражнения для исправления ошибок.**

1. Прыжки вверх, согнувшись.
2. Прыжки вертикально вверх, подтягивая колени к груди с отягощением в руках.
3. Прыжки вверх — назад с места с имитацией броска в прыжке и последующим приземлением сзади намеченных ориентиров.
4. Семенящий бег с последующим напрыгиванием на отметки, прыжок вверх — назад с приземлением на те же отметки.
5. То же после ловли мяча в движении и броска в корзину.

### **Быстрое нападение.**

Основой быстрого нападения является выполнение технических приемов на предельной скорости. При быстром нападении необходимой является незамедлительная первая передача, которая должна производиться в сторону ближайшей боковой линии. Например, игрок, стоящий под кольцом, передает мяч игроку, стоящему вторым в колонне, которая выстроилась вдоль боковой линии у щита. Головной игрок из колонны делает рывок вдоль боковой линии и получает пас от игрока, который стоял в колонне вторым и получил мяч от игрока, стоявшего под щитом. Игрок, стоявший под щитом, уходит в конец колонны, а получивший мяч ведет его к противоположному кольцу и выполняет бросок, ловит мяч и становится под противоположный щит для выполнения очередной передачи первому, стоящему в колонне вторым, и т. д. Последующая передача должна быть направлена вдоль боковой линии или внутрь.

### **Нападение быстрым прорывом.**

Быстрый прорыв может выполняться одним, двумя или тремя игроками. Базовым элементом является своевременная передача свободному игроку. Обыгрывание с численным превосходством двумя или тремя игроками выполняется нападающим, свободным от защитников. Передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

1. Построение во встречных колоннах по 6-8 человек. Первый игрок делает рывок, второй передает ему мяч в отрыв одной рукой от плеча. Получив мяч, игрок ведет его и передает во встречную колонну, из которой первый игрок делает рывок.



2. Построение в колоннах от лицевой линии у края площадки. После ведения и броска по кольцу ученики передают мяч одной рукой от плеча игроку, который делает рывок на противоположный щит из колонны по краю площадки. Упражнение выполнять с двух шагов, потоком, можно увеличивать количество мячей.
3. Перехваты мяча. В тройках двое владеют мячом, водят и передают его друг другу, третий пытается перехватить мяч. Ученики своевременно передают мяч игроку, свободному от защитника.
4. Перехваты мяча. В группах по 5 учеников: 3 нападающих и 2 защитника, которые пытаются перехватить мяч. Нападающие учатся своевременно передавать мяч игроку, свободному от защитника.
5. Два нападающих двигаются к противоположному щиту против одного защитника. Атака заканчивается броском в движении.
6. Три нападающих двигаются к противоположному щиту, обыгрывая двух защитников. Бросает свободный нападающий.

### **Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).**

#### **Перехват мяча.**

1. Перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими нападающими.
2. Перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими.
3. То же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват.
4. То же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча.
5. Перехват мяча удвигающегося нападающего.
6. Занимающиеся разбиваются на тройки. Двое игроков передают мяч друг другу на разной высоте. Третий игрок стоит между ними на расстоянии 1,5 м от линии передачи и пытается перехватить летящий мяч. После перехвата мяча происходит замена по часовой стрелке или нужно заменить игрока, который дал передачу. То же, но увеличивая расстояние от места нахождения защитника до линии полета мяча.

#### **Борьба за мяч, не попавший в корзину.**

Успех борьбы за мяч, не попавший в корзину, зависит от правильного выбора места защитником под щитом и положения тела в воздухе в момент прыжка и ловли. Борьба за место сводится к пресечению пути нападающему игроком защиты.

#### **Обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину.**

1. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.
2. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.
3. Пассивное сопротивление противника.
4. Активное сопротивление противника.

5. Построение в колонны по одному напротив щита или стенки на расстоянии 2-3 м. Направляющий бросает мяч в щит или стену, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед. Затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом. После передачи следует в конец своей колонны.
6. Построение в колонну по одному на расстоянии 4-5 м от щита (стены). Направляющий бросает мяч в щит (стену). Игрок, стоящий сзади, выбегает вперед и ловит мяч. Игрок, бросивший и поймавший мяч, идет в конец колонны, мяч передается впереди стоящему. При четном количестве занимающихся ученик, выполнивший бросок, встает сзади игрока, овладевшего мячом.

В старших классах предметом изучения являются не только двигательные действия, но и знания о технике, двигательном составе, характеристиках движения, базовых элементах изучаемого приема. Это дает возможность готовить инструкторов из наиболее подготовленных учеников. Учитель разъясняет основные правила игры и жесты судей, после чего назначает учеников судьями в игровых упражнениях и учебных играх. В старших классах формируются нравственные представления, оцениваются нравственные поступки, воспитываются коллективистские черты поведения. Однако работать над техническими приемами необходимо.

#### **Ловля мяча с полуотскока.**

Чтобы выполнить этот прием, игрок с опущенными вниз полусогнутыми руками наклоняется одновременно с опускающимся мячом. Момент отскока мяча и момент окончания наклона должны совпадать. Только при этом условии мяч может быть пойман немедленно после отскока. Кисти рук с расставленными, напряженными пальцами образуют воронку, в которую попадает мяч. В последний момент пальцы охватывают мяч.

#### **Ловля высоко летящего мяча.**

##### **Передачи мяча в движении.**

Базовым элементом является разноименная координация действий. После ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги. После ведения левой рукой ловля выполняется под правую ногу, а передача — с шагом левой ноги. Передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами, когда ученики передвигаются боком. Затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом. После этого разучиваются передачи после ведения.

1. Построение в кругах по 5-7 человек. Передачи выполняются в движении приставными шагами по кругу через одного игрока. Ученик ловит мяч в безопорном положении, выполнив двухшаговый ритм, передает мяч. Мяч

передавать, учитывая скорость движения учеников, с упреждением. Вытягивать руки для ловли и передачи.

2. Построение в кругах по 5-7 человек. Передача мяча в движении приставными шагами (2 и более мячей на группу).
3. Построение в 2 колонны. Передача мяча в движении приставными шагами вперед. Ученики двигаются боком, лицом друг к другу. Руки полностью вытягивать для ловли мяча и во время передачи.
4. Передачи мяча в движении обычным бегом, лицом вперед. Ученики в парах двигаются вокруг зала, выполняя передачи после двухшагового ритма. Мяч передавать с учетом скорости бега.
5. Построение во встречные колонны по 4-6 человек. Передачи мяча в движении после ведения. Ловить мяч, стоя на месте. После ловли вести и передавать мяч во встречную колонну на первом шаге с разноименной координацией.
6. Построение в 2 колонны. Двигаясь в парах, ученики ловят мяч в движении, ведут его вперед дальше от середины рукой, передают с разноименной координацией.
7. Игра «Мяч своему». Построение в шеренгах по 6-8 человек. Запомнив игрока, стоящего в шеренге слева, ученик передает мяч только этому игроку. Передачи выполняются после ловли с остановкой или после ведения в движении. В группе можно увеличивать количество мячей.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу. Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.

1. Построение в колонну по три (интервал 3 метра). Перед каждой колонной в 2 м становится 2-3 ученика лицом к колонне. Головные колонны выполняют ведение, а стоящие перед колонной начинают движение шагом навстречу. Ведущие поочередно обводят их (то правой, то левой рукой), делают остановку, поворот и передают мяч одной рукой от плеча очередному игроку в колонне, а сами начинают движение им навстречу. Ученики, стоявшие перед колоннами, идут в конец их.

### **Сочетание приемов.**

1. Построение в 3-4 колонны (по одному). Перед каждой колонной в 8-10 м становится игрок с мячом. Головной выбегает из колонны, в 3-4 м от игрока с мячом получает мяч в движении, останавливается, поворачивается, ведет мяч обратно к колонне, снова делает остановку, поворот, ведение и передачу мяча ученику, стоящему перед колонной. То же делает следующий ученик и т. д.
2. Построение в 2 колонны по одному у лицевой линии справа от дальнего щита. Один игрок с мячом стоит на средней линии. Головной колонны бежит по направлению к щиту, ловит мяч в движении от игрока у средней линии, ведет мяч, имитируя обводку соперника, и бросает мяч в корзину

одной рукой от плеча с близкого расстояния, подбирает мяч и передает его игроку, стоящему в центре. Сам бежит в конец колонны.

3. Построение в колонны по одному. Слева от колонны, под углом в  $45^\circ$ , в 3-4 м становится ученик, а перед колонной — защитник. Головной передает слева игроку мяч и бежит мимо защитника, получает мяч обратно, делает остановку, поворот и передает мяч очередному в колонне.
4. Построение в колонну по одному у боковой линии. Один ученик стоит на линии штрафного броска, правым боком к щиту. Головной передает мяч игроку на линии, обегает его и сразу делает рывок к щиту. Игрок с мячом поворачивается лицом к щиту и передает мяч бегущему, который после ловли выполняет бросок в движении.
5. Класс делится на тройки. Двое — нападающие, они передают между собой мяч. Третий — защитник — становится между ними. Его задача — выбрав удобный момент, перехватить мяч.

### **Выведение мяча без зрительного контроля.**

#### **Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши).**

Базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске. В зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей, точке прыжка или несколько ранее.

1. Построение в шеренгах по 6-8 человек. Выпрыгивание после остановки. Ученики с разбега выполняют остановку с глубоким приседом, выпрыгивают и выносят руки в положение для броска. В этом положении они приземляются.
2. Построение в колоннах с пасующим перед каждой колонной. Ученики выбегают из колонн и получают мяч в движении. Выполнив остановку, они выпрыгивают и выносят мяч в положение для броска. После приземления с мячом в руках передают мяч водящему.
3. Построение во встречных колоннах. Ученики выполняют ведение, остановку и выпрыгивают для броска. Приземляются с мячом в руках. Последнюю остановку перед колонной заканчивают броском.
4. Броски в кольцо после ведения и остановки. Построение в 3 колонны на каждое кольцо. Из колонн ученики ведут мяч, выполняют остановку и бросок в прыжке. Каждый пытается подобрать свой мяч, пока он не упал на пол.
5. Игра на один щит. Броски выполнять только в прыжке. В группах играют 2х2, 3х3 и в других составах.

#### **Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.**

#### **Броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки.**

#### **Бросок одной рукой с замахом.**

Мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

### **Персональная защита.**

Базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче.

1. Игра на владение мячом в равных по численности группах. Защитники опекают игроков персонально, противодействуют ведению и передачам. После перехвата они становятся нападающими. Победители определяются по количеству набранных передач.
2. Игра на один щит в группах 2х2, 3х3, 4х4. Защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

### **Двусторонняя игра.**

В двусторонних играх команды получают задание на совершенствование технических приемов или тактических действий. Совершенствуются передачи с отскоком от пола, в движении, броски в прыжке. В тактических действиях совершенствуется быстрый прорыв, персональная защита. За выполнение заданий начисляются поощрительные очки. Привлекая инструкторов и судей для проведения игровых упражнений, учитель получает возможность оценивать действия учеников в игре, заниматься индивидуально, контролировать выполнение дополнительных заданий.

В программе старших классов большое место отводится изучению командных действий в нападении и защите. Командные действия требуют согласованности, коллективных усилий всех игроков команды. Ученики направляют индивидуальные возможности на решение общей задачи. Желание проявить себя в игре, которое проявляется у игроков, учитель должен направить на взаимопомощь, развивать у учеников ответственность за результат командных действий. Желание участвовать в игре может служить побудительным мотивом для самостоятельных занятий, в которых ученик совершенствует технику игры и физические качества.

### **Передвижение в нападении и защите.**

Базовым элементом для всех способов перемещений является положение в стойке на полусогнутых ногах и сохранение равновесия. Нападающие разучивают и совершенствуют передвижения лицом вперед с изменением направления и скорости. Защитники совершенствуют передвижение из положения спиной вперед или боком, приставными и скрестными шагами. Если защитник двигается с той же скоростью, что и нападающий, то он получает возможность активно противодействовать, выбивать мяч при ведении, накрывать его при броске. Защитник, который стартует из положения спиной вперед, учится набирать такую скорость,

которая дает возможность обогнать нападающего и встать на пути его движения.

### **Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.**

Базовым элементом является положение рук на уровне груди, что создает возможность для быстрого выноса рук на нужную высоту для ловли или добивания мяча в кольцо.

1. Построение в колоннах с водящими. Ученики поочередно выбегают из колонн и ловят высокую передачу от водящего. Приземлившись в стойку, они передают мяч водящему.
2. Во встречных колоннах ученики ловят и передают мяч в прыжке. После передачи они передвигаются во встречные колонны или с обеганием встречных колонн возвращаются в свою колонну.
3. Построение в колоннах напротив щитов, вертикальной стены. Ученик выбрасывает мяч одной рукой снизу так, чтобы он отскочил вверх. С разбега он ловит его в прыжке и добивает в щит.
4. Построение в колоннах напротив щитов. Ученики из колонн выбегают к щиту, ловят мяч в прыжке и добивают в щит. Упражнение выполняется потоком, мяч добивать выше уровня кольца.

### **Передача мяча одной рукой переводом.**

Передача мяча назад под рукой. Эта передача быстра, неожиданна, и ее чаще всего применяют вблизи противника, если мяч надо передать назад или в сторону без предварительного поворота. До передачи легко можно выполнять финт на передачу в другую сторону.

На уровне груди пойманный мяч перенимает одна рука и движением кисти и пальцев передает его под другой рукой назад. Практиковаться в этой передаче можно, двигаясь по окружности, сначала шагом, а затем бегом. Передача проводится по внутренней стороне окружности, правой и левой рукой (правой — против часовой стрелки, левой — наоборот).

### **Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой.**

#### **Передачи мяча от головы.**

Базовым элементом является активное сгибание туловища во время передачи. Это движение формирует основное усилие. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщают мячу скорость и направление.

1. Построение в шеренгах. Из стойки с руками, поднятыми вверх, активное сгибание туловища с доставанием руками пола.
2. Построение во встречных колоннах. Выполнить с места две передачи от головы и перебежать во встречную колонну.
3. Передать мяч во встречную колонну и перебежать с обеганием встречной в свою колонну. На пути движения выполнить дополнительные задания: прыжки через препятствия, подлезания или перелезания через препятствия, кувырки и другие задания.

#### **Ведение мяча.**

Базовым элементом является стремление предплечья и локтя занять положение ниже кисти. Это позволяет сопровождать мяч вниз и встречать

его сразу после отскока, сохранять постоянный контроль над мячом, управлять им. Совершенствовать ведение можно в условиях активного противодействия защитников, в играх и эстафетах.

### **Броски по кольцу.**

Броски по кольцу совершенствуются с места и в движении. Броски с места выполняются сначала сериями по 10, 5 бросков подряд, затем серии сокращаются, а темп бросков увеличивается. Броски в движении совершенствуются после ведения, после получения мяча в движении и бросков без ведения.

1. Построение в 3 колонны на каждое кольцо. Броски в движении после ведения. Из колонн сбоку броски выполняются с отскоком от щита, из средней колонны без отскока от щита.
2. Броски в движении после выходов и ведения. Из боковых колонн игроки выполняют выход, получают мяч в движении, после ведения бросают по кольцу. Подобрал свой мяч, ученик передает его в угол пасующему и бежит на его место.
3. Броски в движении после выходов без ведения. Из боковых колонн ученики выполняют выходы и броски после двухшагового ритма. Поймав мяч после броска, они передают его в угол площадки и передвигаются на место пасующего.
4. Построение в колоннах на дистанции 4 метра. Броски с места сериями, по 5 бросков подряд. Бросающему игроку мяч подают игроки из его колонны.
5. В группах по 3 человека. Броски с места. Один бросает, второй подбирает отскочивший после броска мяч, третий передвигается на позицию для броска. Смена позиций после трех, двух или одного броска.
6. В группах по 3 человека. Броски с места. Каждая группа имеет два мяча. Выполнив бросок, ученик подбирает свой мяч и передает его третьему игроку, у которого нет мяча. Затем бросок выполняет второй ученик и т. д.

### **Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с сопротивлением).**

#### **Бросок над головой сбоку (крюком) с места и в движении, прыжке, после ловли мяча.**

Изучение этого сложного, но очень нужного броска можно начинать и несколько раньше, при знакомстве с ловлей и передачей мяча. Начинать обучение нужно из положений:

- стоя на месте,
  - с шагом в сторону,
  - с ведением мяча,
  - с выходом в область штрафного броска и получением мяча,
  - с сопротивлением защитника,
  - в игровой обстановке.
1. Построение в 2 колонны. Направляющий одной колонны стоит спиной к кольцу на расстоянии 1 м от щита. Направляющий другой колонны с

мячом находится на дуге области штрафного броска. Он передает мяч под корзину игроку, который выполняет бросок правой рукой. Игрок после передачи встает в конец противоположной колонны. Выполнивший, подобрав мяч, передает его в противоположную колонну и встает в конец ее.

2. Направляющий делает бросок правой рукой с шагом левой влево. То же, но делает бросок левой рукой с шагом правой вправо. То же, но делает бросок правой рукой с шагом левой вперед. То же, но делает бросок левой рукой с шагом правой вперед. То же, но перед шагом следует удар мячом о пол.

### **Добивание мяча.**

Для этого нападающий должен выпрыгнуть как можно выше с совершенно прямой рукой и только коротким движением кисти или кончиками пальцев направить мяч в корзину.

### **Позиционное нападение.**

Базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи с места различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны в которую передал мяч.
2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонне за передачей.
3. Два нападающих, стоя на месте, передают мяч различными способами. Защитник нападает на игрока с мячом, перехватывает его. Мяч нельзя перебрасывать верхом.
4. Три нападающих перемещаются, выполняют выходы для получения мяча. Два защитника перехватывают мяч.
5. Позиционное нападение против зоны 2-1-2. Упражнение проводится на один щит. Одна команда атакует 5 раз подряд, затем другая.
6. Позиционное нападение против зонной защиты для трех играющих команд. Две команды стоят под щитами, построение в защите 2-1-2. Команда от середины начинает нападение на одну из защищающихся команд. На противоположный щит нападает команда, которая добилась успеха, забила мяч или защитилась и овладела мячом.

### **Зонная защита.**

Наиболее распространенная зона 2-1-2. В защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны. Базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.



1. Построение в зоне 2-1-2. Игроки разучивают перемещения в зоне, учатся занимать освободившуюся зону дальним игроком от мяча.
2. Игра против зоны на один шаг. Команда защищается против нападающих, которые повторяют атаку по 5 раз.
3. Игра с зонной защитой для трех играющих команд. Две команды на противоположных щитах защищаются в зоне 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит.

Двусторонняя игра. Учитель определяет задания на игру и оценивает умение выполнять передачи в зону на выход нападающим, ловить мяч после отскока от щита, выполнять коллективные действия в защите.

Различный уровень физической и технико-тактической подготовленности учащихся предполагает дифференцированный подход и индивидуализацию обучения. Для выполнения упражнений учитель подбирает равных по силе соперников, равные по силам команды. С менее подготовленными учащимися учитель с помощью инструкторов организует упражнения отдельно, выбирает посильные и доступные для них варианты упражнений и игр.

#### **Ловля после отскоков.**

Базовым элементом является положение рук перед грудью, которое позволяет ловить мяч на любой высоте и отскочивший в любую сторону.

1. Прыжки по залу, толкаясь с двух ног, руки перед грудью. Прыжки через линии, через скамейки с продвижением вперед.
2. Прыжки с разбега с доставанием щита или с касанием сетки. Толчок выполнять с одной ноги, в полете сохранять равновесие.
3. Многократные добивания мяча одним игроком. Игроки в колоннах на щит или в стену выполняют добивание по 3-5 раз подряд.
4. Построение в колоннах на щиты. Добивание в щит потоком, с разбега. Мяч посылать ударом выше кольца.

#### **Передача одной рукой от плеча.**

Базовым элементом является вращение туловища, за счет чего формируется усилие в передаче. Рука и кисть заканчивают движение хлестообразным движением, сообщая мячу скорость и точность.

1. Построение в шеренгах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси. Поворот заканчивать активным движением плеча вперед.
2. Передача одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. Передачи выполнять без отскока и с отскоком от пола.
3. Эстафета с передачами одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. По заданию передачи могут выполняться с отскоком.
4. Игра 3х3, 4х4, 5х5 на количество передач. Передачи выполнять различными способами в зависимости от дистанции.

#### **Передача одной рукой из-за спины.**

При приближении противника мяч переключается на кисть правой или левой руки и отводится назад за спину. Резким движением только кисти

руки мяч направляется партнеру. Отводя руку с мячом назад, туловище немного прогибают в пояснице.

**Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления двух противников.**

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал — выходи» или системе заслонов. В защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего. Более сложным является групповой отбор мяча, который выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч. Для обучения применяются упражнения, которые разучивались ранее.

1. Передачи двух нападающих против одного защитника. Нападающие передвигаются по площадке, выполняют выходы на свободное место.
2. Игра 2х2, 3х3, 4х4 на количество передач. Нападающие выполняют передачи и выходы, применяют ведение. Более сложный вариант передачи без применения ведения. Выполняют только передачи и выходы. Побеждает команда, набравшая в сумме 10, 20, 30 передач.
3. Построение в колонну по 2, расстояние между колоннами - 5 м. Наведение с передачей мяча. Ученик с мячом движется к центру зала с ведением. Выполнив остановку, он передает мяч выходящему к нему игроку передачей из рук в руки. После этого игроки продолжают движение к боковым линиям зала. После поворота у боковых линий ведение начинается сначала.

Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.

### **Двусторонние игры.**

В двусторонних играх ученики выполняют задания по тактике нападения и защиты. Инструкторы и судьи организуют действия команд и судейство. Учитель оценивает действия игроков, отмечает коллективные действия в нападении и защите. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.



---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малащенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Методические рекомендации для самостоятельной  
работы студентов по легкой атлетике**

**Для учебной дисциплины**

**БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

г. Брянск, 2017

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

## **Контрольно-оценочные средства**

(далее — КОС)

### **БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Макаридин А.П.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе,  
к.т.н., доцент

В.М. Малащенко

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

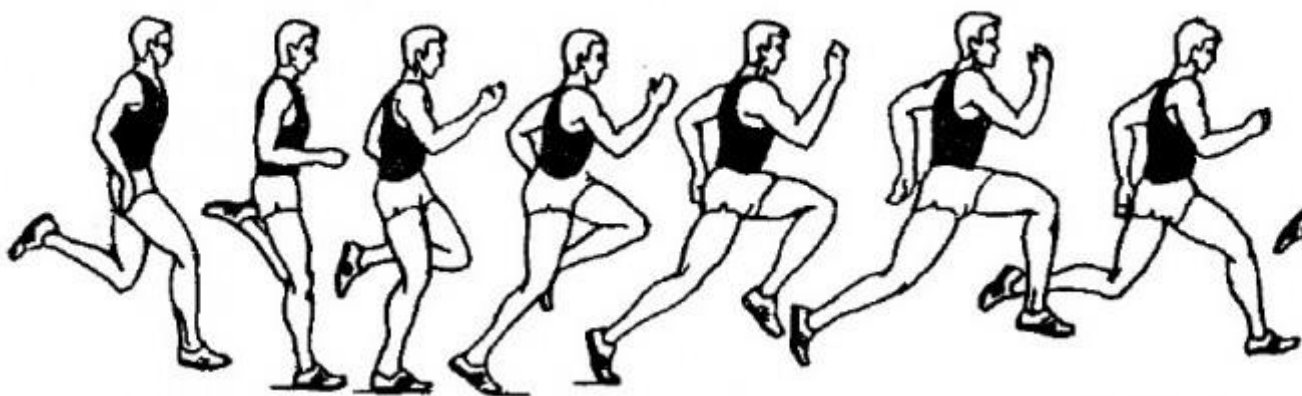
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2017

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ СОСТОИТ ИЗ 5 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ШАГОВ.

### ШАГ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На первом этапе тренер по легкой атлетике или учитель физкультуры объясняет, что представляет собой бег на короткие дистанции, рассказывает о правилах соревнований, дает подробный анализ техники бега и знакомит с разрядными нормативами. Для наглядности могут быть продемонстрированы слайды, фотографии или картинки, показаны видеоролики или сделан разбор техники на живом примере.



Каждый спортсмен совершает несколько пробных забегов на дистанции 60–100 м. Тренер получает представление об исходных физических показателях и типичных для бегуна ошибках. Чтобы отслеживать дальнейший прогресс атлета, можно снять прохождение дистанции на камеру. При определении недостатков в технике бега на короткие дистанции необходимо наметить пути их устранения.

### ШАГ 2. АНАЛИЗ И РАБОТА НАД БЕГОМ ПО ПРЯМОЙ

Следующий этап тренировок заключается в освоении техники бега на прямой дистанции. Спортсмены совершают пробежки на участках длиной 60–100 м сначала в постоянном темпе, а затем с ускорением.

В забегах без увеличения скорости атлет применяет полученные на прошлом этапе теоретические навыки. Только когда техника бега на короткие дистанции доведена до автоматизма, можно пробовать движение с ускорением. Если на высокой скорости спортсмен теряет контроль над телом, чувствует напряжение и скованность, следует сбавить темп. Это означает, что он пока не готов и нужно продолжить тренировки на более низких скоростях. Оптимальным скоростным показателем на прямой дистанции считается движение с ускорением  $\frac{3}{4}$  от предельно возможного для атлета значения.

Если обучение проводится в группе, то сначала можно разобрать особенности техники с каждым спортсменом отдельно, а затем организовать забеги по несколько человек.



Для совершенствования навыков бега на короткие дистанции рекомендуется делать следующие упражнения из легкой атлетики (на отрезках 30–40 м):

- бег с высоким подъемом коленей;
- бег семенящими шагами;
- бег с захлестом голеней;
- бег с подпрыгиванием.

Во время выполнения бега с забрасыванием голеней нужно следить, чтобы верхняя часть туловища не наклонялась вперед. А при беге с высоким подъемом коленей многие совершают типичную ошибку, откидывая туловище назад, чего также следует избегать.

### **ШАГ 3. АНАЛИЗ И РАБОТА НАД БЕГОМ С ПОВОРОТОМ**

На этом этапе уделяется внимание правильной технике входа в поворот и бега с ускорением на повороте. Спортсмены должны двигаться по кругу

радиусом от 10 до 20 м. Сначала нужно отработать технику бега на большом круге и постепенно уменьшать радиус.

Полезно также упражняться в беге с ускорением на прямой дистанции с выходом в поворот и движении в ускоренном темпе с выходом на прямую линию.

Отдельно нужно разобрать работу рук. Во время бега по кругу дальняя от поворота рука совершает более широкие махи и уходит немного в сторону. При этом туловище наклоняется к центру описываемой окружности. Носки также нужно развернуть в сторону поворота.

#### **ШАГ 4. ОТРАБОТКА СТАРТОВЫХ НАВЫКОВ И РАЗГОНА**

Бег на короткие дистанции может выполняться с низкого и высокого старта. Новичкам лучше начинать обучение с освоения высокого старта, а затем переходить на низкий.

Вначале следует ознакомить спортсменов с особенностями стартового положения в легкой атлетике и правилами разгона. Затем группа должна научиться самостоятельно и по команде занимать стартовые позиции с применением различного расположения колодок на прямой и повороте. Временные промежутки между командами «На старт», «Внимание», «Марш» можно удлинять, пока атлеты не усвоят полученные навыки.

Отдельно при обучении приемам стартовых позиций и набору стартового разгона необходимо уделить внимание:



- плавному подъему таза после команды «Внимание»;
- постепенному удлинению шага при наборе скорости;
- положению и работе рук;
- постепенному выпрямлению корпуса от старта и до выхода на дистанцию.

### **ШАГ 5. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ФИНИШИРОВАНИЯ**

**Финиширование в легкой атлетике может выполняться двумя способами:**

1. с наклоном верхней части туловища перед финишным створом;
2. с поворотом корпуса для выставления вперед правого или левого плеча (по-другому эта техника называется финишный бросок).

Спортсменам желательно продемонстрировать оба варианта и детально их разобрать. Со временем атлет выберет удобный для него способ финиширования.

**Бег и ходьбу можно сопровождать следующими упражнениями:**



1. наклон туловища вперед с отведение рук назад;
2. наклон корпуса с поворотом плеча.

Начинать обучение финишированию лучше на небольших дистанциях и постепенно увеличить их до 40 м. Конечный участок прямой спортсмен должен учиться преодолевать с максимально возможным для него ускорением.

## **ШАГ 6. ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РАНЕЕ НАВЫКОВ**

И заключительный этап – совершенствование техники бега на короткие дистанции. Главное, но и самое сложное для любого человека, бегущего на высокой скорости – удержание внимания на собственном теле, контроль за дыханием, положением рук, ног, спины, правильностью постановки стопы. И все это нужно делать одновременно. Двигаться следует только в расслабленном состоянии, избегая мышечных зажимов и напряжения.

Количество занятий, необходимое для освоения техники бега на короткие дистанции, индивидуально и зависит от физической подготовки спортсмена, способности к самоконтролю и усердия во время тренировок.

## Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Опубликовано в [Ответы на экзамен по легкой атлетике](#) 13 февраля 2011



Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной **технике бега на короткие дистанции**, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

*Задача 1.* Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60 — 100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки.

С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр киноколяцков, кинограмм, фотографий, рисунков.

*Задача 2.* Обучить технике бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60—100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30 — 40 м — бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища.



Бег с захлестыванием голени назад — подготовительное упражнение  
для обучения бегу на короткие дистанции

*Задача 3.* Обучить технике бега по повороту.

Основными упражнениями для обучения технике бега по повороту является бег на 50 — 80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6 — 8) дорожкам, затем по 1—2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

*Задача 4.* Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами обучения являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.



Обучение низкому старту — один из этапов освоения *техники бега на короткие дистанции*

*Задача 5. Обучить технике финиширования.*

Обучение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом. Основные средства: бег на 30—40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.



Финиширование — одно из важнейших понятий в *методике обучения бегу на короткие дистанции*

*Задача 6. Обучить технике бега в целом*

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности.

**План-конспект по физкультуре по теме:**

## **БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.**

### **Старты.**

#### **Задачи обучения.**

1. Научить технике высокого и низкого старта.
2. Ознакомить занимающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.

#### **Последовательность обучения технике высокого старта.**

Высокий старт из различных исходных положений применяется как упражнение, подводящее к низкому старту.

##### **Упражнение № 1**

Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.

##### **Упражнение № 2**

Старты «падением» из положения, стоя на носках.

Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает, вперед теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия занимающийся делает быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и бежит в наклоне заданный отрезок.

## **БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.**

### **Старты.**

#### **Задачи обучения.**

1. Научить технике высокого и низкого старта.
2. Ознакомить занимающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.

#### **Последовательность обучения технике высокого старта.**

Высокий старт из различных исходных положений применяется как упражнение, подводящее к низкому старту.

##### **Упражнение № 1**

Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.

### **Упражнение № 2**

Старты «падением» из положения, стоя на носках.

Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает, вперед теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия занимающийся делает быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и бежит в наклоне заданный отрезок.

### **Упражнение № 3**

Старты «падением» из положения, стоя в наклоне вперед (руки опущены вперед или на коленях).

### **Упражнение № 4**

В парах - бег преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15-20 м.. При выполнении этого упражнения ученик из положения, стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.

### **Упражнение № 5**

И.п. – стоя в наклоне вперед. Сильнейшая (толчковая) нога впереди.

Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с работой рук.

### **Упражнение № 6**

Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.

Обучение следует начинать со всем классом сразу: объяснить, показать и принять положение высокого старта по команде. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш» учащиеся пробегают 10-15м. Как только техника высокого старта будет освоена всеми учащимися, можно переходить к его совершенствованию. В этом случае учитель может использовать поточно-групповой (по 5-7 человек) и поточный (одному ученику - друг за другом) методы совершенствования высокого старта. Ученики занимают положение по команде учителя «На старт!», «Внимание!», а по команде «Марш!» начинают бег.

### **Упражнение № 7**

Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку.

Принимая данное положение, учащийся ставит толчковую ногу на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии, другую на такое же расстояние отставляет назад. Рука разноименная впереди стоящей ноги, ставится перед линией старта. Масса равномерно распределяется на ногу и руку.

### **Упражнение № 8**

Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога стоящая сзади энергично выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом

наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, а занимающийся переходит к бегу.

### **Последовательность обучения технике низкого старта**

#### **Упражнение №1**

Старты из различных исходных положений.

#### **Упражнение №2**

Стоя на сильно согнутой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

#### **Упражнение №3**

Старт из положения «упор присев»

#### **Упражнение №4**

Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок

#### **Упражнение №5**

Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

#### **Упражнение №6**

*Установка стартовых колодок.*

#### **Упражнение №7**

*Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» (ноги упираются в стартовые колодки).*

#### **Упражнение №8**

*Выталкивание из стартовых колодок без шага. Приземляться на руки. Для смягчения ударов класть впереди колодок мат.*

#### **Упражнение №9**

*Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и с сигналом учителя).*

### **Дополнительные упражнения для освоения низкого старта.**

#### **Упражнение №1**

Сгибание и разгибание рук в различных упорах.

#### **Упражнение №2**

Ходьба на руках («тачка»).

#### **Упражнение №3**

Их положения «упор присев» и «упор лежа» ходьба и бег на руках и ногах, шагая разноименно или одноименно.

#### **Упражнение №4**

Из упора присев прыжки «зайчиком», отталкиваясь попеременно двумя руками и двумя ногами.

#### **Упражнение №5**

В положении упора лежа с вытянутыми носками ходьба на одних руках (ноги тянуть волоком).

#### **Упражнение №6**

В положении упора лежа передвижение на руках вправо-влево по кругу, ноги неподвижны.

### **Упражнение №7**

Укрепление пальцев рук с помощью выполнения различных упоров на пальцах, сжатия пружинных, надувных, поролоновых приспособлений (эспандер, теннисный мяч, резиновая губка).

### **Упражнение №8**

Из положения в упоре (туловище вертикально или в наклоне) оттолкнуться руками, выполняя беговые движения ими.

### **Упражнение №9**

Стоя в упоре у стенки. Толчковая нога поднята в согнутом положении. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).

### **Упражнение №10**

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади. Активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает бегуна вперед, и он принимает положение, как при беге, с низкого старта в момент ухода с колодок.

### **Упражнение №11**

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу быстро принимается положение, как в упражнении № 10.

### **Упражнение №12**

И.п. – стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение.

### **Упражнение №13**

Смена ног в различных положениях: а) лежа в упоре руки на гимнастической скамейке;

б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

### **Упражнение №14**

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

### **Упражнение №15**

Старты из положения «с двух колен»: а) без опоры на руки; б) с опорой на руки.

### **Упражнение №16**

Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе. Опущены вниз.

### **Упражнение №17**

Бег в упоре лежа 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции.

### **Упражнение №18**

Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа»(5-7 сек.) с переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа».

### **Упражнение №19**



Старты из различных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в)

Лежа на спине головой к линии старта.

### **Упражнение №20**

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

## **БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ**

### **Задачи обучения.**

1. Научить учащихся технике стартового разгона, бегу с максимальной скоростью.

2. Научить технике движения рук.

Выполняя первые шаги после старта, многие учащиеся преждевременно выпрямляются. Учителю следует помнить, что угол наклона туловища при стартовом разгоне зависит не только от техники выполнения бега со старта, но и от уровня развития скоростно-силовых качеств школьников. Поэтому при недостаточной подготовленности учащихся преждевременное выпрямление туловища не следует рассматривать как ошибку в технике стартового разгона. В этих случаях большее внимание следует уделить специальным упражнениям, направленным на укрепление мышц, выполняющих нагрузку при стартовом разгоне.

### **Последовательность обучения технике стартового разгона.**

#### **Упражнение №1**

Бег с низкого старта под «ворота» из веревочки или планки для прыжков в высоту.

#### **Упражнение №2**

Бег с низкого старта в «упряжке».

#### **Упражнение №3**

Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера.

#### **Упражнение №4**

Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка на расстоянии 3,0-3,5 стопы от передней ноги.

#### **Упражнение №5**

Бег с низкого старта через расставленные, на первых пяти-шести шагах, набивные мячи ( $d=15-20$  см.) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

#### **Упражнение №6**

Бег с низкого старта 10-15 м с сохранением оптимального наклона туловища.

### **Дополнительные упражнения**

#### **Упражнение №1**

Подскоки на месте 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции

#### **Упражнение №2**

Подскоки на двух ногах на месте в «разножке» (со сменой положения ног) 5-7 сек. с переходом на бег.

#### **Упражнение №3**

Прыжки на месте вперед-назад 5-7 сек. с переходом на бег по дистанции: а) из положения – прыжок назад; б) из положения – прыжок вперед.

#### **Упражнение №4**

Смена ног прыжками 5 сек. из положения выпада вперед и переходом на бег по дистанции.

#### **Упражнение №5**

Бег с высоким подниманием бедра на месте 5 сек. с переходом на бег по дистанции.

#### **Упражнение №6**

Семенящий бег на месте 5 сек. с переходом на бег по дистанции.

В упражнениях № 5 и 6 движения на месте выполняются в быстром темпе

### **Последовательность обучения технике бега по дистанции.**

#### **Упражнение №1**

Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз. Туловище прямо (не отклонять).

#### **Упражнение №2**

Бег с высоким подниманием бедра сохраняя правильную осанку и выполняя различные указания. Выполняется упражнение, стоя на месте в положении упора под разными углами или без упора с продвижением вперед.

#### **Упражнение №3**

Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков:

а) бег по узкой дорожке шириной 20-25 см;

б) с переходом на бег по дистанции.

в) по гимнастической скамейке.

#### **Упражнение №4**

Многоскоки.

#### **Упражнение №5**

Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом на бег по дистанции.

#### **Упражнение №6**

То же, но выполняя упражнение с переходом на бег по дистанции.

#### **Упражнение №7**

Многоскоки 10-15 м с переходом на бег по дистанции.

#### **Упражнение №8**

Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя.

#### **Упражнение №9**

Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости). Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и их правильная структура.

#### **Упражнение №10**

Бег с быстрым наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

#### **Упражнение №11**

Бег на время с ходу (20,30 м).

### **Последовательность обучения технике движения рук при беге.**

От характера работы рук в значительной степени зависит темп передвижения и характер бега.

#### **Упражнение №1**

В основной стойке или выставив одну ногу вперед, руки согнуты как при беге, беговые движения руками.

#### **Упражнение №2**

Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтевых суставах.

#### **Упражнение №3**

Работа рук с постепенным выпрямлением туловища из и.п. – наклон вперед

#### **Упражнение №4**

Работа рук на месте в различном темпе.

#### **Упражнение №5**

Стоя на слегка согнутых ногах, руки удерживают концы амортизатора (скакалки) перекинутого через шею и плечи. Упражнение можно выполнять из различных положений.

Упражнения № 1-5 выполняются сериями по 10-15 сек., не более.

Длительное выполнение упражнений вызывает у учеников утомление, что приводит к ненужным движениям головой, подниманию плеч, раскачиванию туловища

#### **Упражнение №6**

Бег в медленном темпе, сохраняя необходимый угол сгибания рук и правильную осанку

#### **Дополнительные упражнения.**

#### **Упражнение №1**

Быстрая смена ног прыжками из положения выпада вперед

#### **Упражнение №2**

Выбрасывания набивного мяча бедром вперед.

#### **Упражнение №3**

Бег с отведением бедра назад и «захлестыванием» голени.

#### **Упражнение №4**

Семенящий бег: а) стоя у гимнастической стенки; б) на месте; в) в медленном темпе; г) в быстром темпе (на частоту движений), соблюдая расслабление (не закрепощая плечи и руки). Следить за тем, чтобы нога ставилась с носка и полностью разгибалась в коленном суставе.

Упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стоп, полным выпрямлением коленного сустава и выработке расслабления (плечевой пояс и руки).

#### **Упражнение №5**

Ходьба с выпадами, проталкиваясь вперед полностью и выпрямляя толчковую ногу.

#### **Упражнение №6**

Комбинирование: бег с высоким подниманием бедра 15м, с переходом на многоскоки 15м, с переходом на ускорение 20-25м.

### **Упражнение №7**

Бег скачками на одной ноге в колонну по одному, в парах, на выигрыш.

### **Упражнение №8**

Бег на прямых ногах. Внимание на минимальное сгибание в коленном суставе.

### **Последовательность совершенствования техники бега на короткие дистанции.**

На уроках легкой атлетики при совершенствовании техники бега целесообразно использовать беговые упражнения, в которых основная нагрузка падает на мышцы, активно участвующие в работе. Это, в первую очередь. Специальные беговые упражнения с переходом на бег. Основные требования к упражнениям – сохранение свободы движений при максимальной скорости.

1. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в свободный бег.
2. Многоскоки 10-15 м с увеличением темпа и переходом в свободный бег (20-30 м.).
3. Семенящий бег. Выполнять мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
4. Семенящий бег 15-20 м и переходом в свободный бег.
5. Бег с ускорением до максимальной скорости и переходом в свободный бег.
6. Переменный бег с 3-4 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции (бег с переключением усилий).
7. Бег на время с ходу на 10-15 м (максимально быстро);  
а) выполнять как можно с большей частотой шагов; б) выполнять с наименьшим количеством шагов.
8. Переход к свободному бегу по инерции после разгона с высокого старта с опорой на одну руку.
9. Бег через набивные мячи (баскетбольные покрышки):  
а) расставленные на длину уменьшенного шага (для частоты движений); б) расстояние между которыми постепенно увеличивается и доводится до нормального бегового шага.

### **Последовательность совершенствования техники бега при переходе от стартового разбега к бегу по дистанции.**

#### **Упражнение №2**

Бег с постоянно нарастающей длиной шагов, переходящий в обычный бег (по ориентирам)

#### **Упражнение №2**

Бег с низкого старта 20-25 м с последующим бегом по дистанции.

#### **Упражнение №3**

Бег с низкого старта 45-55 м. с последующим бегом по дистанции (20 м разгон, 10 м по инерции, далее бег с максимальным усилием).

#### Упражнение №4

Переменный бег на 50-80 м. с 2-3 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции(отрезок по инерции постепенно уменьшается до 3-4 шагов).

#### ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Элементы техники	Основные ошибки
Выполнение команды «На старт!»	1.Колени слегка разведены в стороны. 2.Спина прогнута. 3.Спина согнута (круглая). 4.Руки поставлены слишком широко или узко. 5.Плечи сзади или излишне выведены вперед, за вертикальную плоскость стартовой линии. 6.Голова опущена слишком низко или поднята. 7.Углы наклона колодок неудобны ученикам 8.Ноги не упираются в стартовые колодки.
Выполнение команды «Внимание!»	1.Ступни не опираются в колодки. 2.Таз поднят излишне высоко. 3.Ноги почти выпрямлены. 4. Плечи сзади или излишне выведены вперед, за вертикальную плоскость стартовой линии. 5.Перенос веса тела на ногу, стоящую сзади.
Старт и стартовый разгон	1.Неполное выпрямление ноги при отталкивании и при выполнении первого шага. 2.Забрасывание голени назад-вверх после отталкивания от колодок. 3.первый шаг излишне широкий или чрезмерно короткий 4.преждевременное принятие положения туловища, характерного для бега по дистанции (раннее выпрямление туловища)
Бег по дистанции	1.Сильный разворот стоп при постановке на грунт (ступни развернуты носками наружу). 2.Ступни ставятся не на одной линии. 3.Постановка ноги с пятки. 4.Не полное выпрямление ноги в отталкивании (бег на согнутых ногах). 5. Колени мало поднимаются вверх. 6. Кисти сильно зажаты в кулаки или напряженно выпрямлены. 7. Движение рук в стороны. 8.Малая амплитуда движения рук и ног из-за закрепощенности.

	9.Сильный наклон туловища вперед или отклонение назад. 10. Голова опущена вниз или отклонена 11. Раскачивание туловища в стороны. Колебательные движения туловища и головы в такт шагов
Финиширование	1.Отсутствие набегания

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БЕГА.**

### **Подвижные игры на скорость реакции.**

#### **1. «Поймай палку».**

Игроки стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью).

Все игроки имеют порядковые номера, в том числе и водящий, который выкрикивает какой-либо номер и отбегает в сторону. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящий остается прежний. Игроки могут располагаться лицом, спиной, боком к центру круга. Побеждает после 2-3 мин. игры тот, кто ни разу не был водящим.

#### **2. «Кто быстрее возьмет мяч из круга?»**

(по вызову номеров)

2  
3  
1  
4  
5  
5  
4  
3  
2  
1

#### **3. «Кто быстрее возьмет теннисный мяч?»**

Игроки двух команд сидят на полу лицом или спиной друг к другу и мячам, друг напротив друга. Расстояние между ними 1-1,5 м. По команде учителя начинают выполнять упражнения для рук, по команде «Хоп» (которая звучит неожиданно), игроки команд пытаются первыми взять мяч.

4  
5  
2  
6  
7

3  
4  
5  
6  
7  
3  
1  
1  
2

3. **«Поймай мяч».**

Все играющие встают по кругу, каждый запоминает свой номер. Водящий подбрасывает или ударяет мячом об пол и называет номер. Названный игрок устремляется к мячу с задачей поймать его до касания пола. Если он успеет, то продолжает игру как водящий. Варианты – дети могут двигаться по кругу шагом, бегом, прыжками.

**Подвижные игры для развития скорости бега.**

1. **«Кто быстрее возьмет мяч из круга.»**с предварительным обеганием флажков.

2. **«День и ночь»**

Две команды стоят на середине площадки на расстоянии 1-2 м. Одна команда «День» вторая- «Ночь». У каждой команды со своей стороны дом в 10-20м. Преподаватель, стоя с боку, вызывает одну из команд - ее игроки, как можно быстрее должны убежать в дом, игроки другой команды их догоняют. Сколько игроков догнали столько и очков. Команды возвращаются на и.п.

3. **«Вызов номеров».**

4. **«Пятнашки-догонялки»**

5. **«Встречные эстафеты».**

## ***Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции***

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. **Техника бега** – это зрительное восприятие внешней формы действий, а также качественное содержание движений бегуна, его умений затрачивать минимум усилий на продвижение вперед и включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать.

В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние и длинные дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов.

*Задача 1.* Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—100 м.

*Задача 2.* Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;



- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

*Задача 3.* Обучить технике бега по повороту. Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

*Задача 4.* Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рис. 5).

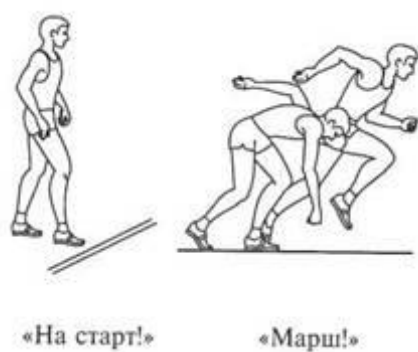


Рис. 5. Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается (рис. 6).



Рис. 6. Старты из различных исходных положений

**Задача 5.** Обучить технике финиширования. **Финиширование** — это бег на последних

10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

**Задача 6.** Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить

индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

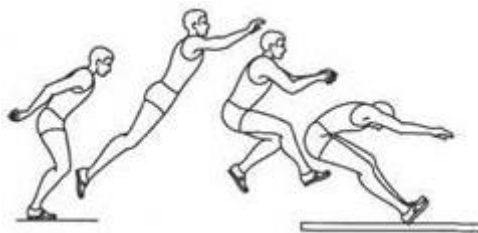
В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

### ***Техника прыжков с места***

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

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

- подготовку к отталкиванию;***
- отталкивание;***
- полет;***
- приземление (рис. 19).***



***Рис. 19. Прыжок в длину с места***

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

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

***Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.***

***После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в***

*коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.*



---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малащенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Методические рекомендации для самостоятельной  
работы студентов по гимнастике.**

**Для учебной дисциплины**

**БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

г. Брянск ,2017

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

## **Контрольно-оценочные средства**

(далее — КОС)

### **БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Макаридин А.П.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе,  
к.т.н., доцент

В.М. Малащенко

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2017

1.1. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – движения отдельными частями тела и туловищем или их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным или умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач занятий, ОРУ могут быть направлены на подготовку организма к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

. ОРУ необходимы на занятиях физической культурой во всех учебных заведениях. И чем старше студенты, тем интереснее, сложнее и оригинальнее движениям их можно обучать. ОРУ можно проводить во всех частях занятия. Они будут отличаться целями и интенсивностью. Выполнение ОРУ в подготовительной части должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к повышенным физическим нагрузкам. В заключительной части занятия ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на более спокойный вид деятельности.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания, так как используются не только на занятиях физкультурой, но и при проведении утренней гимнастики и физкультминуток, физкультпауз и физкультурных праздников.

ОРУ используют для воспитания физических качеств: силы и силовой выносливости, гибкости и ловкости, координации, формирования и коррекции осанки. Они позволяют мышцам сохранять повышенный тонус, а суставам и связкам – гибкость и эластичность. Это продлевает работоспособность и молодость нашего организма, помогает сохранять здоровье и бодрость. ОРУ выполняются без предметов и с предметами: палками, мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами.

Благодаря доступности и избирательности движений, получили признание такие современные виды гимнастики, как пауэрлифтинг, бодибилдинг, фитнес и спортивная аэробика. ОРУ выполняются на тренажерах и скамейках, на гимнастической стенке и в парах; при различных построениях (в колоннах, кругу, шеренгах); на месте и в



движении. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются; применяются в различных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. В результате систематического повторения ОРУ создается фонд двигательного опыта, двигательных качеств и навыков, необходимых в нашей жизни. ОРУ играют большую роль в формировании правильной осанки. Благодаря им укрепляются мышцы, способствующие симметричному положению позвоночника и повышению свода стопы. ОРУ широко применяются в лечебной гимнастике, а также в других видах спорта, как подготовительные, реабилитационные и корректирующие движения. Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. Оно улучшает эмоциональный фон, воспитывает чувство ритма, такта и синхронного выполнения упражнений.

Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ:

1. Воспитание правильной осанки.
2. Укрепление сердечно-сосудистой системы.
3. Укрепление дыхательной системы.
4. Укрепление костно-мышечного аппарата.
5. Воспитание двигательных качеств.

Классификация ОРУ:

1. По анатомическому признаку: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для мышц ног и тазового пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц всего тела.
2. По использованию предметов (палка, скакалка, мяч, обруч, скамейка, гантели, тренажеры, амортизаторы, стенка).
3. По направленности на воспитание физических качеств.

#### 1.2. Способы обучения ОРУ

1. По показу. Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся. Затем дают команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!», дают время исполнить команду, зрительно проверяют готовность группы и дают

команду: «Упражнение начи-НАЙ!». Преподаватель вместе со студентами выполняет упражнение 2-3 раза. Для окончания упражнения подается команда: «СТОЙ!». После окончания прыжков и бега на месте говорим: «На месте шагом – МАРШ!» для восстановления дыхания, затем подаем команду: «Группа – стой!». Движения руками и ногами вперед и назад преподаватель показывает боком или повернувшись на 45 градусов к учащимся для лучшего просмотра. Если преподаватель показывает упражнение в исходном положении лежа, сидя, в приседе, студентам тоже надо принять положение приседа. Название положения рук и ног определяется по отношению к туловищу. Например: наклон, руки вверх (руки не в потолок, а как продолжение туловища). Или – и.п. лежа на спине, руки вперед (руки подняты на 90 градусов по отношению к туловищу).

2. По рассказу. Преподаватель указывает исходное положение и рассказывает о движениях ногами и руками на каждый счет. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!», проверяет выполнение команды и говорит: «Упражнение (указывает, в какую сторону) начи-НАЙ!». Этот способ учит студентов мысленно воспроизводить и запоминать упражнения.

3. По рассказу и показу. Преподаватель, показывая упражнение, объясняет, что и как надо делать, обращает внимание на наиболее трудные места. Этот способ эффективно используют для выполнения сложнокоординированных упражнений.

4. По разделением. Преподаватель дает команду: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ!» (показывает и называет его), затем вместе с учащимися выполняет и называет движение на каждый счет. Например: «Основную стойку принять! Руки в стороны – делай раз! Руки вверх – делай два! Руки вперед – делай три! Руки вниз – делай четыре!». После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями, подается команда: «В целом упражнение начи-НАЙ!» Применение этого способа позволяет сразу исправлять ошибки и повысить плотность занятия. Этим методом проведения ОРУ пользуются в фитнес- аэробике, когда инструктор чередует упражнения в зависимости от высоты нагрузки, темпа и ритма музыкального сопровождения.

5. Игровой способ. Использование эстафет с беговыми и прыжковыми упражнениями, лазанием и перелазанием, переносом и передачей предметов, элементами ОФП. Упражнения выполняются по сигналу (хлопку или свистку). Используют подвижные игры, имитацию движений из других видов спорта: плавания, бокса, хореографии, народных танцев, восточных

единоборств. Известна игра «Запрещенные движения», в которой одни упражнения разрешены, другие запрещены.

### 1.3. Способы проведения ОРУ

Для проведения ОРУ в подготовительной части занятия учащихся перестраивают в разомкнутый строй – шеренгу, круг.

1. Раздельный способ. Упражнения проводят по рассказу и показу. Этот способ представляет широкие возможности для обучения и достижения высокого качества выполнения каждого упражнения.

#### 2. Поточный способ.

Предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т. е. без пауз и остановок (как в аэробике). К упражнениям предъявляются определенные требования: движения должны быть знакомые; переходы от одного движения к другому должны быть просты и удобны; желательно музыкальное сопровождение. Первое упражнение начинается после объяснения и подачи команды: «Упражнение начи-НАЙ!». Для перехода к другому движению подают команду на последней восьмерке счета: «Последний!» – упражнение начинают выполнять последний раз – и «Можно!» или «И» – переходят к новому движению с первым счетом новой восьмерки. Новое движение или показывается или называется. Например: «Марш на месте», «... 1, 2, 3, приставные шаги, последний, – можно!»

#### 2. Проходной способ.

Упражнения выполняются в движении по периметру площадки или со значительным перемещением учащихся в колоннах через центр зала. В первом случае упражнения выполняются во время движения в колонне по одному в обход или по кругу (как на занятиях по спортивным играм). Во втором случае упражнения выполняются при поочередном передвижении шеренг 2, 4, 6 человек и более в каждой. Учащиеся перестраиваются в колонны по 2, 4, 6 человек и располагаются на верхней или нижней поперечной границе зала. Преподаватель встает боком перед колоннами и показывает упражнение, делая на первые три счета три шага, «4» – приставить ногу, «5, 6, 7, 8» – выполняя упражнение. Например: «1, 2, 3» – три шага вперед с левой, «4» – приставить правую; «5» – руки вперед, «6» – руки вверх, «7» – руки в стороны, «8» – руки вниз. Или: «1, 2, 3» – три шага вперед с левой, «4» – приставить правую, руки на пояс, «5» – полуприсед, руки вперед, «6» – и.п., «7» – наклон, руки вверх, «8» – и.п. Преподаватель

показывает первую восьмерку упражнения, затем подает команду для первой шеренги: «Упражнение начи-НАЙ!» Первая шеренга начинает двигаться вперед и делает упражнение через всю площадку до противоположной границы зала. Последующие шеренги включаются в работу каждые 8 счетов, сохраняя темп и качество упражнения. Пройдя всю площадку, занимающиеся противоходом возвращаются на исходные позиции. После начала продвижения последней шеренги преподаватель показывает новое упражнение, даже если не все шеренги перестроились на и.п. Такой способ проведения ОРУ позволяет включать танцевальные движения, акробатические элементы и ОФП, отличается подвижностью и эмоциональностью.

### 3. Круговой способ.

Этот способ проводится в основной части для эффективного воспитания физических качеств. Его особенностью является одновременная работа подгрупп (отделений) на различных «станциях», расположенных по периметру зала. На каждой «станции» используются избирательные упражнения на воспитание физических качеств. Например: 1 станция. Поднимание рук вверх с гантелями: юноши (2 кг) – 20 раз; девушки (1,5 кг) – 15 раз. 2 станция. Сгибание – разгибание туловища из и.п. лежа на спине (ноги фиксированы): юноши – 20 раз; девушки – 15 раз. 3 станция. Приседания с набивными мячами: юноши – 20 раз; девушки – 15 раз. 4 станция. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа: юноши – 20 раз, девушки – 15 раз. 5 станция. Прогибания в исходном положении лежа на животе; руки на пояс: юноши – 20 раз; девушки – 10 раз. 6 станция. Подскоки на двух, руки на пояс: юноши – 30 раз; девушки – 25 раз. За одно занятие можно пройти 3-4 круга. Данный комплекс направлен на воспитание силовых качеств мышц рук, ног, задней и передней поверхности туловища. «Рабочие» мышцы постоянно чередуются. Круговой способ, в котором чередуются статический и баллистический стрейтчинг, эффективен для воспитания гибкости. Например: 1 станция. Наклоны вперед из исходного положения – сомкнутая стойка, руки вверх (10 раз). Темп выполнения упражнения средний, амплитуда сгибания туловища максимальная. Ноги выпрямлены. 2 станция. Наклоны в и.п. сидя на гимнастическом мате. Положение наклона держать 5 счетов по 5 раз. 3 станция. Махи ногами назад с опорой руками за гимнастическую стенку на уровне груди. По два подхода на правую и левую, по 10 раз. 4 станция. Растягивание на шпагаты правой, левой и продольный по 10 счетов. Интересный комплекс можно составить с использованием мячей, палок, гимнастической стенки и скамеек. 5. Игровой способ. Можно

использовать в подготовительной и заключительной части занятия с использованием гимнастических предметов и снарядов, в виде эстафет. Применяются и прикладные упражнения: перепрыгивания, перелазания, перенос предметов. В игровых условиях воспитываются ловкость, координация и чувство взаимодействия с товарищами. Есть необычный способ проведения ОРУ, которым можно заниматься во всех частях урока – «в цепочке». Учащиеся перестраиваются в плотную шеренгу и берутся за руки. Все упражнения выполняются «не разрываясь». Направления и амплитуда движений ограничены. Каждый учащийся выполняет упражнения с учетом возможностей соседних студентов. «В цепочке» упражнения можно проводить, перестроившись в колонну, руки на поясе или на плечах впереди стоящего товарища. При занятиях таким способом воспитываются чувства взаимопомощи и страховки, навыки выполнения движений в сложных условиях. ОРУ «в цепочке» также используют на физкультурных праздниках и показательных выступлениях. Этот способ отличается красотой, оригинальностью и повышенным эмоциональным фоном. Его можно отнести к игровым моментам урока. Обучив студентов разнообразию ОРУ на первых курсах, в последующие годы нужно предлагать самостоятельное проведение упражнений под наблюдением преподавателя

. 1.4. Положение рук, ног и туловища Каждое ОРУ начинается с исходного положения, поэтому все и.п. должны быть ясны учащимся. Каждое и.п. должно быть выполнено с задержкой в 3-4 секунды. Необходимо делать упражнение с большей амплитудой для наивысшего физиологического эффекта. Положение кисти Ладонь вниз Кисть в кулак Кисть свободно Кисть расслаблена Кисть поднята вперед Пальцы врозь или назад Положение рук Руки вниз Руки в стороны Руки вверх Руки вперед Руки назад Промежуточные положения рук В лицевой плоскости Руки в стороны – книзу Вверх – наружу Скрестно Вверх – внутрь (ладони вместе) В боковой плоскости Руки вперед – книзу Руки вперед – кверху Движения руками Круг – круговое движение руками на 360 градусов из исходного положения в конечное. Дуга – движение, выполненное меньше, чем на 360 градусов, с указанием начального и конечного положения. Положения с согнутыми руками На пояс Перед грудью К плечам На голову Перед собой За спину Согнуть вперед Согнуть назад Согнуть в стороны, вперед; вниз; вверх Стойки Основная стойка: Узкая стойка: Стойка врозь: ноги вместе, руки вниз ноги слегка расставлены ноги на ширине плеч Широкая стойка: Стойка скрестно: Стойка врозь правой: максимально широко одна нога ставится перед правой поставлена на шаг поставлены ноги другой, колени касаются

вперед левой (то же левой) Положения ног При определении положений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Например: «Мах правой в сторону; мах левой назад». Положение ног в лицевой плоскости Правую в сторону на носок Правую в сторону – книзу Правую в сторону: Правую в сторону – кверху Движения ногами в боковой плоскости Правую на носок Правую вперед – книзу Правую вперед Правую назад (то же левой) Разноименные движения ногами Правую влево: Правую влево – книзу: Последовательность упражнений в комплексе

1. Потягивания.
2. Движения руками и головой.
3. Сгибание ног и полуприседы.
4. Повороты туловищем.
5. Махи.
6. Выпады.
7. Наклоны.
8. Упражнения для всего туловища.
9. Сложнокоординированные упражнения.
10. Подскоки с переходом на ходьбу на месте.
11. Упражнения на восстановление дыхания.

На первых занятиях гимнастикой преподаватель обучает простым движениям. Особое внимание уделяется правильной осанке и напряжению мышц рук, ног и туловища. По мере освоения движений, усложняются и упражнения. Сложнокоординированные упражнения воспитывают физические качества (ловкость, гибкость, специфическую выносливость) и психические (умение концентрировать и переключать внимание, запоминать направления и амплитуду движений). Например, выполняя махи, можно использовать полуприсед, наклон и асимметричное положение рук. Выполняя выпады, добавляем наклон и асимметричное положение рук. В комплексе желательно использовать 3-4 сложных упражнения.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ «СОГНУВ НОГИ», «НОГИ ВРОЗЬ»**

2.1. Гимнастические прыжки – ценные физические упражнения, оказывающие на организм человека всестороннее развитие. Они доступны занимающимся различного пола и физической подготовленности. С их помощью воспитываются такие физические качества, как ловкость, сила и координация. В связи с тем, что прыжки связаны с определенным риском, формируются и морально-волевые качества: смелость и настойчивость..

Для всех опорных прыжков одинаковыми и обязательными для обучения являются следующие этапы. 1. Обучение приземлению. 2. Обучение разбегу. 3. Обучение толчку руками. 4. Обучение наскоку на мостик и толчку ногами. 5. Выполнение прыжка без разбега через коня. 6. Выполнение прыжка в целом. 2.2. Опорный прыжок «согнув ноги»

1. Приземление. Приземление выполняется в стойку врозь на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед, полунаклон туловища, руки вверх. Выпрямляясь, соединяем ноги, руки вверх – наружу. Принять положение «приземления» на полу: Выполнить приземление с подскока: И.п. 1 2 И.п. 1 2 Выполнить приземление со скамейки, затем с козла:

2. Разбег. Длина стандартного разбега у спортсменов – 15 – 20 метров. За эту дистанцию необходимо набрать максимальную скорость. Техника беговых шагов не отличается от техники бега на короткие дистанции в легкой атлетике: начинать разбег необходимо с одного места; бег выполнять равноускоренно.

3. Толчок руками имитируется в упоре лежа на полу за счет сгибания – разгибания туловища и толчка в плечевых и лучезапястных суставах: Для имитации «замаха» ногами выполняем замах ногами в упоре лежа на полу за счет сгибания – разгибания туловища: Для имитации переноса ног над опорой выполняем упор присед из упора лежа на полу:

4. Наскок на мостик – толчок ногами. Выполнение подскоков на двух с продвижением: Выполнение многоскоков на гимнастическую скамейку и соскока с отскоком: Выполнение наскока на две, отскока и толчка руками в стенку, с замахом ногами:

5. Вскок на козла без разбега и соскок:

6. Выполнение опорного прыжка «согнув ноги» без разбега:

7. Выполнение опорного прыжка «согнув ноги» с разбега: Страховка прыжка выполняется сбоку – поддержка за плечо и под бедро. На приземлении страховка под живот. 2.3. Опорный прыжок «ноги врозь»

Все этапы обучения сходны с предыдущим прыжком, кроме переноса ног над опорой.

1. Перенос ног вокруг опоры имитируется в опоре лежа. Из упора лежа встать в широкую стойку в наклоне за счет сгибания – разгибания туловища и толчка прямыми руками об пол:

2. Вскок в сед врозь без разбега:

3. Выполнить прыжок «ноги врозь» без разбега:

4. Выполнить прыжок «ноги врозь» с разбега:

Страховку можно осуществлять за конем и сбоку козла:

Для стабилизации физических навыков рекомендуется повторять все этапы обучения на каждом занятии.

### 3. ОБУЧЕНИЕ РАЗНОВИЖНОСТЯМ ХОДЬБЫ И КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ БРЕВНЕ

3.1. Гимнастическое бревно всегда считалось самым опасным и эффектным снарядом. Высокая и узкая опора требует от гимнасток собранности, ловкости, умения мобилизовать свои силы и концентрировать внимание. При выполнении упражнений на бревне резко проявляется страх – защитная реакция организма. Страх владеет занимающимися, пока они не научатся ему противостоять – сохранять «правильную осанку» и двигаться по бревну свободно и красиво.

Под «правильной осанкой» подразумевают прямое положение тела: 1) колени соединены; 2) мышцы передней и задней поверхности туловища напряжены; 3) плечи и все треугольники талии симметричны; 4) голова немного приподнята, глаза смотрят на дальний конец бревна. Равновесие зависит от положения общего центра тяжести (ОЦТ) над опорой. Если ОЦТ проецируется на площадь опоры – равновесие сохраняется. Если ОЦТ выходит за площадь опоры, равновесие теряется, и за счет балансировки частями тела необходимо принять правильную осанку. По характеру и содержанию упражнения на бревне очень близки к вольным упражнениям. Они также включают хореографию, бег, прыжки, повороты, статические положения. Для воспитания физических качеств – ловкости и координации, для воспитания навыков мобилизации сил, концентрации внимания и формирования правильной осанки необходимо соблюдать методику обучения упражнениям на бревне.



1 этапом обучения является «опробование» упражнений на полу, по рейке, по полоске, в самых облегченных условиях.

2 этапом обучения является выполнение упражнений на гимнастической скамейке.

3 этап – выполнение упражнений на бревне. Для более эффективной адаптации к бревну рекомендуется на каждом занятии повторять этапы: пол – скамейка – бревно.

3.2. Комплекс упражнений для новичков 1. Обычная ходьба: 2. Ходьба на носках, руки в стороны: 3. Ходьба в полуприседе, руки на пояс: 4. Ходьба, сгибая ноги вперед, руки в стороны (то же на носках): 5. Шаги с махами, руки на пояс (махи в сторону, назад): 6. И.п. – стойка продольно правым боком, руки за голову, приставные шаги (то же левым боком, то же на носках): 7. Ходьба спиной вперед, руки вниз: 8. И.п. – стойка правой, руки в стороны, приставные шаги с правой, то же с левой, руки вперед, вверх, в стороны, вниз: 9. Бег: 3.3. Упражнения стоя на бревне продольно 1. И.п. о.с. 1 – стойка на носках, руки вверх 2 – и.п. 2. И.п. о.с. 1 – полуприсед, руки вперед 2 – и.п. 3. И.п. сомкнутая стойка, руки на пояс: 1 – поднять правую согнутую 2 – и.п. 3 – поднять левую согнутую 4 – и.п. 4. И.п. – полуприсед: 1 – выпрямляясь, мах правой назад, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпрямляясь, мах левой назад, руки вперед 4 – и.п. 5. И.п. – сомкнутая стойка, руки за голову: 1 – приставной шаг вправо 2 – приставной шаг влево 6. И.п. – стойка врозь, полуприсед, руки перед грудью: 1 – поворот туловища направо, руки в стороны 2 – и.п. 3 – поворот туловища налево, руки в стороны 4 – и.п. 7. И.п. – сомкнутая стойка, руки вперед: 1 – наклон, руки назад 2 – и.п. 8. И.п. – стойка врозь, руки на пояс: 1 – полуприсед на левой, наклон туловища вправо, руки вверх 2 – и.п. 3 – полуприсед на правой, наклон туловища влево, руки вверх 4 – и.п. 9. И.п. – сомкнутая стойка, руки перед грудью: 1 – мах правой, руки в стороны 2 – и.п. 3 – мах левой, руки в стороны 4 – и.п. 10. Равновесие на правой, левую вперед (2 счета), назад (2 счета), в сторону (2 счета), руки на пояс: То же на левой: 11. И.п. – стойка врозь правой, руки вверх: 1 – присед, руки вниз 2 – и.п. 12. И.п. – стойка на левой, правую на носок: 1 – поворот налево кругом, правую назад на носок 2 – и.п. 3 – то же на правой 13. И.п. – стойка на левой, правую вперед книзу, руки на пояс: 1 – мах правой назад 2 – мах правой 3 – то же на правой 14. И.п. – стойка правой, руки на пояс: 1 – подскоки на двух 2 – то же с продвижением 15. И.п. – стойка правой, руки на пояс: 1 – подскоки со сменой ног 2 – то же с продвижением 16. И.п. – стойка правой, руки в стороны: 1 – галоп с правой 2

– галоп с левой Эти упражнения помогут занимающимся привыкнуть к высоте, к узкой опоре, сформировать правильную осанку и преодолеть скованность и страх. Для более эффективного воспитания физических качеств, условия работы на бревне еще усложняются: все упражнения выполняют на носках; добавляют «простые» и «сложные» руки; учат занимающихся не просто двигаться по бревну, но и выполнять упражнения красиво, технично и хореографически правильно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000. 2. Гимнастика / Под ред. Журавиной М.Л. – М., 2001. 3. Курьеров, Н.А. Гимнастика: учебник для институтов физической культуры / Н.А. Курьеров, А.Т. Брыкин, В.А. Губанов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1981. 4. Укран М.Н., Шлемин А.М. Гимнастика / Укран М.Н., Шлемин А.М. – М.: Физкультура и спорт, 1969. 5. Комкова, Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию / Б.С. Комкова. – Новосибирск: Западно-Сибирское книжное изд-во, 1985.



---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малащенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Методические рекомендации для самостоятельной  
работы студентов по лыжному спорту.**

**Для учебной дисциплины**

**БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

г. Брянск, 2017

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

## **Контрольно-оценочные средства**

(далее — КОС)

### **БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Макаридин А.П.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе,  
к.т.н., доцент

В.М. Малащенко

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2017

# Методические рекомендации по лыжной подготовке .

## Строевая стойка на лыжах

По команде "Равняйсь" ("налево - равняйсь") верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). По команде "Смирно" принять строевую стойку на лыжах. По команде "Налево" ("Направо"), переставляя на четыре счета лыжи и палки, повернуться на 1/4 круга. По команде "Кругом" поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений (рис. 3).



Рис. 3. Повороты кругом, стоя на лыжах

Повороты в движении налево и направо производятся так, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, при втором - послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении. Поворот кругом в движении выполняется по команде "Кругом - марш". По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной - поворот (выполняется так, как и на месте). Перемена направления захождением плечом производится, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

Для снятия лыж подается команда "Лыжи - снять". По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их на снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

Способы передвижения на лыжах. Ходьба без палок применяется при передвижении с оружием в руках, а также как вспомогательное упражнение при обучении. При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе (рис. 4).



**Рис. 4. Передвижение на лыжах без палок**

**Рис. 5. Переменный двухшажный ход**



**Рис. 6. Одновременный бесшажный ход**

Одновременный бесшажный ход применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках. Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище (рис. 6).

Попеременный двухшажный ход применяется на разнообразной местности. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и, скользя на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок, с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой. Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и, скользя на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется (рис. 5).

Одновременный одношажный ход применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении. Вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу; поставить палки в снег на уровне носка левой лыжи. Наклоняя туловище вперед, начать толчок палками до выпрямления рук сзади,

одновременно подтянуть правую ногу к левой, скользить на обеих лыжах и выпрямить туловище (рис.7).

Одновременный двухшажный ход применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности. Отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед, одновременно вынося обе руки с палками вперед-вниз. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед и правую ногу; поставить палки в снег на уровне носка выдвинутой вперед лыжи; наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе. Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой, продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить туловище (рис.8).

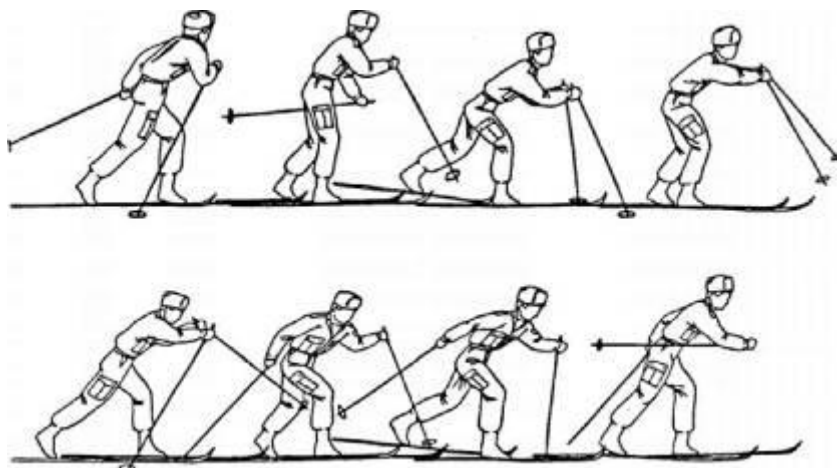


Рис. 7. Одновременный одношажный ход



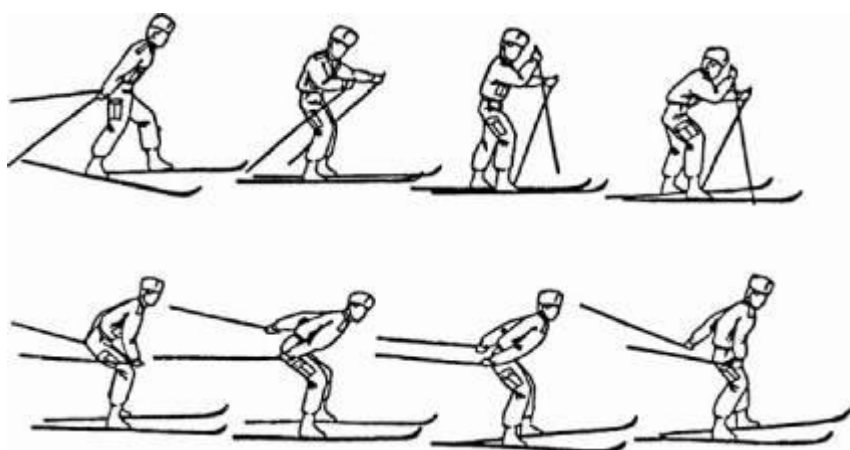
Рис. 8. Одновременный двухшажный ход

Попеременный четырехшажный ход применяется при передвижении по глубокому и рыхлому снегу и при плохом скольжении. Цикл попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага руки с палками поочередно выносятся вперед, на третий и четвертый скользящие шаги выполняются попеременные толчки палками (рис. 9).

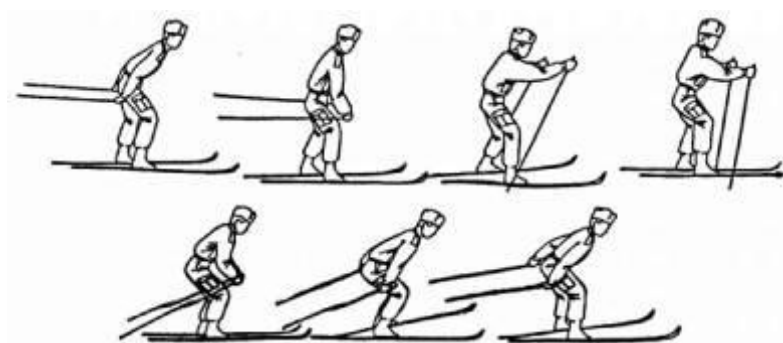


### Рис. 9. Переменный четырехшажный ход

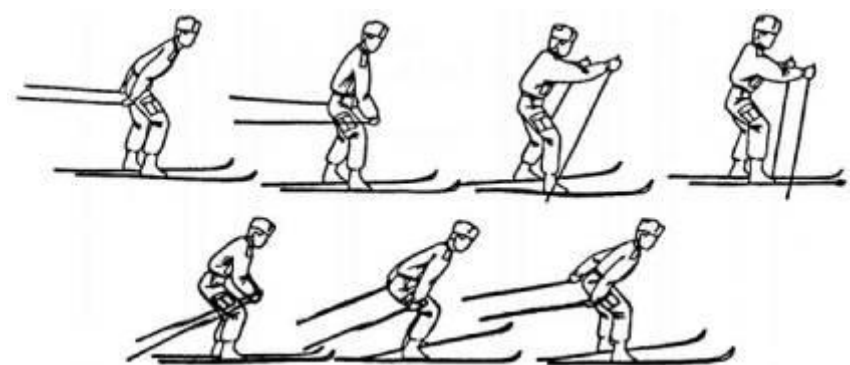
Коньковый ход (одновременный двухшажный). Применяется на равнине, подъеме  $2-6^\circ$ , движение под уклон  $2-3^\circ$ . Имитация хода обозначена на рис. 16.13. Скользящие выполняется на левой ноге с отведенным в сторону под углом  $16-24^\circ$  носком лыжи, подтягивая к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом  $16-24^\circ$ , кисти рук на уровне бедра левой ноги, туловище наклонено вперед (рис.10, а, б, в, г).



а) одновременный двухшажный

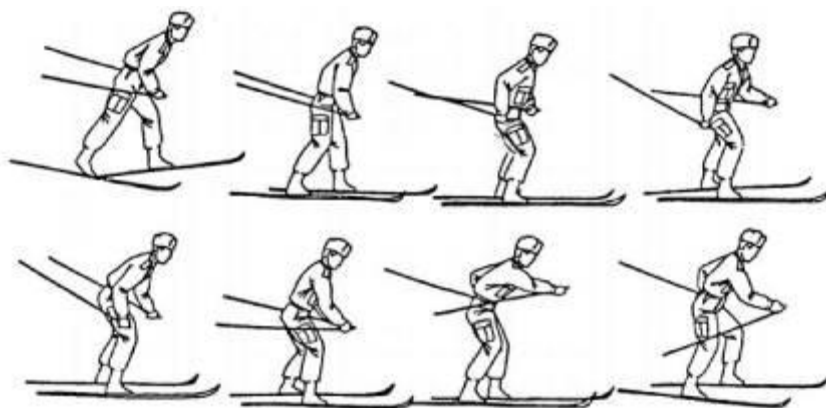


б) полуконьковый



в) одновременный одношажный





г) без отталкивания палками

**Рис. 10. Разновидности конькового хода (б, в, г)**

На счет "И" - отталкивание левой ногой, вынос другой ноги махом вперед - в сторону и перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обозначая скольжение на одной лыже); на счет "раз" - обозначение отталкивания руками, отталкивание правой ногой и плавный перенос тела на левую лыжу, руки сзади.

В соревнованиях по лыжным гонкам, проводимых свободным стилем, кроме основного одновременного двухшажного применяются полуконьковый, одновременный одношажный коньковый, коньковый без отталкивания палками ходы.



---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малащенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Методические рекомендации для самостоятельной  
работы студентов по настольному теннису**

**Для учебной дисциплины**

**БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

г. Брянск, 2017

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

## Контрольно-оценочные средства

(далее — КОС)

### БД.05 «Физическая культура»

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Макаридин А.П.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе,  
к.т.н., доцент

В.М. Малащенко

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

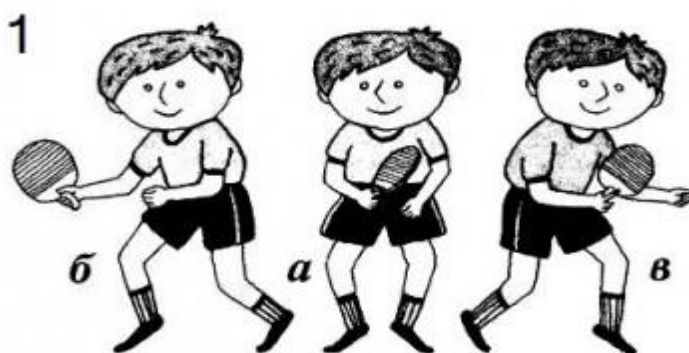
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2017

**Методика ударов в настольном теннисе**

В настольном теннисе существует множество различных ударов: подрезка, подставка, крученный, свеча, топ-спин, укороченный и т. д. Но начинать надо с тех, которые попроще. Лучше всего с толчка.

Сначала научись перекидывать мяч через сетку. Встань у стола на шаг от него, согни колени, туловище подай чуть вперед, ракетку держи выше стола, в 10—15 сантиметрах перед собой (см. рис. 2, основные стойки: а) подготовительная (нейтральная), б) правая, в) левая). Чтобы не было ошибок, всегда сначала запоминай исходное положение и сразу же концентрируй внимание на мяче.



Мяч, летящий прямо, можно отбить, толкая руку вперед. Попробуй поучиться отбивать таким способом мяч на половине стола, придвинутой к стене.

При ударах толчком возможны две основные ошибки:

- 1) если мяч улетает за стол, значит, угол ракетки со столом был слишком большой (открытая ракетка) или рука шла слишком вверх, не вперед;
- 2) если мяч ложится в сетку, значит, ракетка слишком закрытая или рука при ударе шла вниз. Надо стараться в любом случае правильно держать ракетку, быстро вернуться в исходное положение, подготовиться к следующему удару.

Можно ударять и по-другому: не толкать мяч, а блокировать его (если он летит быстро), подставляя ракетку под нужным углом. Причем, чтобы не привыкать к игре слева, должна преобладать отработка ударов справа.

...Итак, ты уже отбил несколько мячей на стол, научился самым простым ударам, несколько раз сделал рекомендуемые упражнения. Возможно, тебе уже охота помериться силами с другом? Что ж, не возражаю. Начинай с подачи.

Подача — это самый первый самостоятельный удар, с нее и начинается игра. Это первый шаг к завоеванию очка. Подробный разговор о подаче пойдет отдельно. А пока усвой самые азы.

Рукой, свободной от ракетки, подбрасывают мяч на ладони. Ракетка во время удара наклоняется вперед, к сетке, как бы смотря на стол; создается угол, и мяч, стукнув на этой стороне стола, летит через сетку на сторону соперника. При приеме подач нельзя зевать, считать ворон. Нужно сосредоточиться, быть начеку!

Подача меняется через каждые 5 очков, а партию выигрывает тот, кто первый наберет 21 очко, то есть кто более ловок, изобретателен и правильно ударяет по мячу. Для начала можно играть и упрощенно — до 11 очков, меняясь подачей через каждое очко.

Научившись подавать и отбивать мяч через сетку, попробуй играть и уж старайся играть так, чтобы соперник не мог отбить твои удары. Но пока ты знаешь только самые простые удары по мячу — толчок и блок. Есть и другие, например накат. При нем мяч сильно подкручивается. Ракетка закрытая (то есть повернута к сетке); поднимая ее, мяч посылают вверх-вперед. Это нападающий удар. Совсем по-другому выполняется защитный, подрезанный удар. В этом случае ракетка открытая, ею мяч как бы подсекаем, посылая ее вниз-вперед.

Существуют удары и посложнее, но о них поговорим позже. Вначале особенно важно научиться правильно выполнять несложные удары.

Первые удары — первые ошибки. За что тренер не похвалил бы тебя? Например, если бы ты делал такие ошибки: стоял на всей ступне, в основной стойке ноги были бы прямыми, высоко поднимал плечи и локоть, сильно менял хватку ракетки, тяжесть тела не переносил вперед в направлении удара, принимал слева летящие под удар справа мячи, делал удары неритмично, торопливо или, наоборот, с опозданием. Твой соперник этих ошибок избегает, поэтому и играет лучше. Тут важно иметь терпение в исправлении неточностей, не быть снисходительным к себе. **Содержание правил игры в настольный теннис**

### Стол

Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м

и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости

на высоте 76 см от пола.

Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже

кромки.

Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см.

Игровая поверхность должна быть матовой, однородной тёмной окраски с белой «боковой линией» шириной 2 см вдоль каждой кромки по стороне 2,74 м и белой «концевой линией» шириной 2 см вдоль каждой кромки 1,525 м.

Игровая поверхность должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям. Поверхность каждой половины должна быть сплошной на всем протяжении.

Для парных игр каждая половина должна быть разделена на две равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.

#### Комплект сетки

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек, включая те части опорных стоек, которые служат для крепления стоек к поверхности стола.

Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см; длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,25 см в сторону от боковых линий.

Верх сетки по всей её длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью.

Низ сетки по всей её длине должен быть насколько возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки к опорным стойкам.

#### Мяч

Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

Масса мяча должна быть 2,7 г.

Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

## Ракетка

Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но её лопасть должна быть плоской и жесткой.

По крайней мере, 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, таким, как углеродистая фибра, фибerglass или прессованная бумага; этот армирующий слой не должен превышать по толщине меньшую из величин: 0,35 мм или 7,5% общей толщины лопасти.

Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной пупырчатой резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм включительно, либо резиной типа «сэндвич» с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

«Обычная пупырчатая резина» – это однослойная не пористая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределёнными по её поверхности с плотностью не менее 10 и не более 30 штук на 1 см<sup>2</sup>.

Резина типа «сэндвич» – один слой пористой резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть, не выступая за её края, кроме части лопасти, примыкающей к ручке и охватываемой пальцами. Эта часть лопасти может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом.

Лопасть, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или склеивающего материала на стороне, используемой для ударов по мячу, должны быть сплошными и одинаковой толщины.

Поверхность покрывающего сторону лопасти материала или сторона лопасти, оставленная непокрытой, должна быть равномерной окраски и матовой: одна сторона – чёрного цвета, а другая – ярко-красного.

Покрывающий материал (ракетки) должен использоваться таким, каким он был одобрен ИТТФ, без какой-либо физической, химической или другой обработки, изменяющей игровые свойства, сцепление, внешний вид, цвет, структуру, поверхность, и т.д.

Допускаются небольшие отклонения от однородности поверхности и равномерности окраски в результате случайного повреждения или износа при условии, что эти отклонения существенно не изменяют характеристик поверхности.

В начале встречи и когда бы игрок ни сменил свою ракетку в течение встречи, он должен показать ракетку своему сопернику и ведущему судье и позволить им осмотреть её.

### **Определения**

«Розыгрыш» - период времени, в течение которого мяч находится в игре.

«Переигровка» - повторение розыгрыша, результат которого не засчитан.

«Очко» - засчитанный результат законченного розыгрыша.

«Рука с ракеткой» - рука, держащая ракетку.

«Свободная рука» - рука, в которой игрок не держит ракетку.

«Подающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

«Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

«Ведущий судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.

«Судья-ассистент» - лицо, назначенное помогать ведущему судье в принятии определенных решений.

### **Правильная подача**

В начале подачи мяч должен свободно и неподвижно лежать на плоской открытой ладони свободной руки позади концевой линии подающего.

Мяч и вся ракетка должны быть выше игровой поверхности с последнего момента, когда мяч неподвижен перед подбрасыванием, до удара по нему.

Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся не менее, чем на 16 см от ладони свободной руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему.

Когда мяч падает с высшей точки траектории своего полета, подающий должен ударить по нему так, чтобы:

- в одиночных встречах-мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев над комплектом сетки, коснулся половины стола принимающего;



- в парных-мяч коснулся сначала правой половины площадки подающего, а затем, пролетев над сеткой, коснулся правой половины площадки принимающего.

Как только мяч подбрасывается, свободная рука подающего игрока должна быть убрана из пространства между телом подающего игрока и сеткой.

Когда по мячу ударяют, он должен находиться позади концевой линии подающего и над уровнем игровой поверхности.

Никакая часть тела или одежды подающего или его партнера по паре не должны закрывать мяч от принимающего.

Игрок обязан подавать так, чтобы ведущий судья или ассистент судьи могли видеть, что он подает в соответствии с Правилами.

В случае, если судья сомневается в правильности подачи, он может в первом случае назначить переигровку и предупредить подающего игрока.

Когда подающий игрок явно нарушил требования к правильной подаче, он проигрывает очко без предупреждения в первом же или любом другом случае нарушения.

Подающему рекомендуется не подавать до тех пор, пока все игроки не узнают точный счет, услышав объявление судьи или увидев показания счетчика.

## **Партия**

Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберёт на 2 очка больше соперника (пары).

Встречу следует проводить на большинство из любого нечётного числа партий.



---

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малашенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по выполнению самостоятельных работ по туризму**  
**по учебной дисциплине**  
**БД.05 «Физическая культура»**

Специальность:	15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Программа подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ):	базовая
Присваиваемая квалификация:	<u>Техник-механик</u>
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2017

Брянск 2017

# **Методические указания по выполнению самостоятельных работ**

по учебной дисциплине

## **БД.05 «Физическая культура»**

для специальности 15.02.01. Монтаж и техническая эксплуатация  
промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ

А.П.Макаридин

– преподаватель ПК БГТУ

С.М.Можаров

МУ рассмотрены и одобрены на заседании предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г., протокол №  
\_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе,  
к.т.н., доцент

В.М. Малащенко

© Можаров С.М., Макаридин А.П.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

# Ориентирование на местности

Ориентированием на местности принято называть совокупность действий по определению своего положения (точки стояния) среди окружающих объектов или ориентиров, сторон горизонта, направления движения и достаточно точному выдерживанию этого направления. В понятие ориентирования входит также умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу.



Из всего многообразия объектов местности для ориентирования обычно используют характерные, выделяющиеся на местности предметы, или ориентиры - точечные, линейные и площадные.

**Азимут** (от [араб.](#) [السموت](#), (*ас-сумут*, «направление»), обозначается «Аз» или «Az») — в [геодезии](#) [угол](#) между направлением на [север](#) и направлением на какой-либо заданный предмет. Азимут обычно отсчитывается в направлении видимого движения небесной сферы (по часовой стрелке на картах).

направление	азимут в градусах
север	0° или 360°
северо-восток	45°
восток	90°
юго-восток	135°
юг	180°
юго-запад	225°
запад	270°
северо-запад	315°

Азимут измеряется в [градусах](#) от 0° до 360°. Если за исходное направление принимается [географический меридиан](#), азимут называется истинным; если за исходное направление принимается [магнитный меридиан](#), азимут называется магнитным.

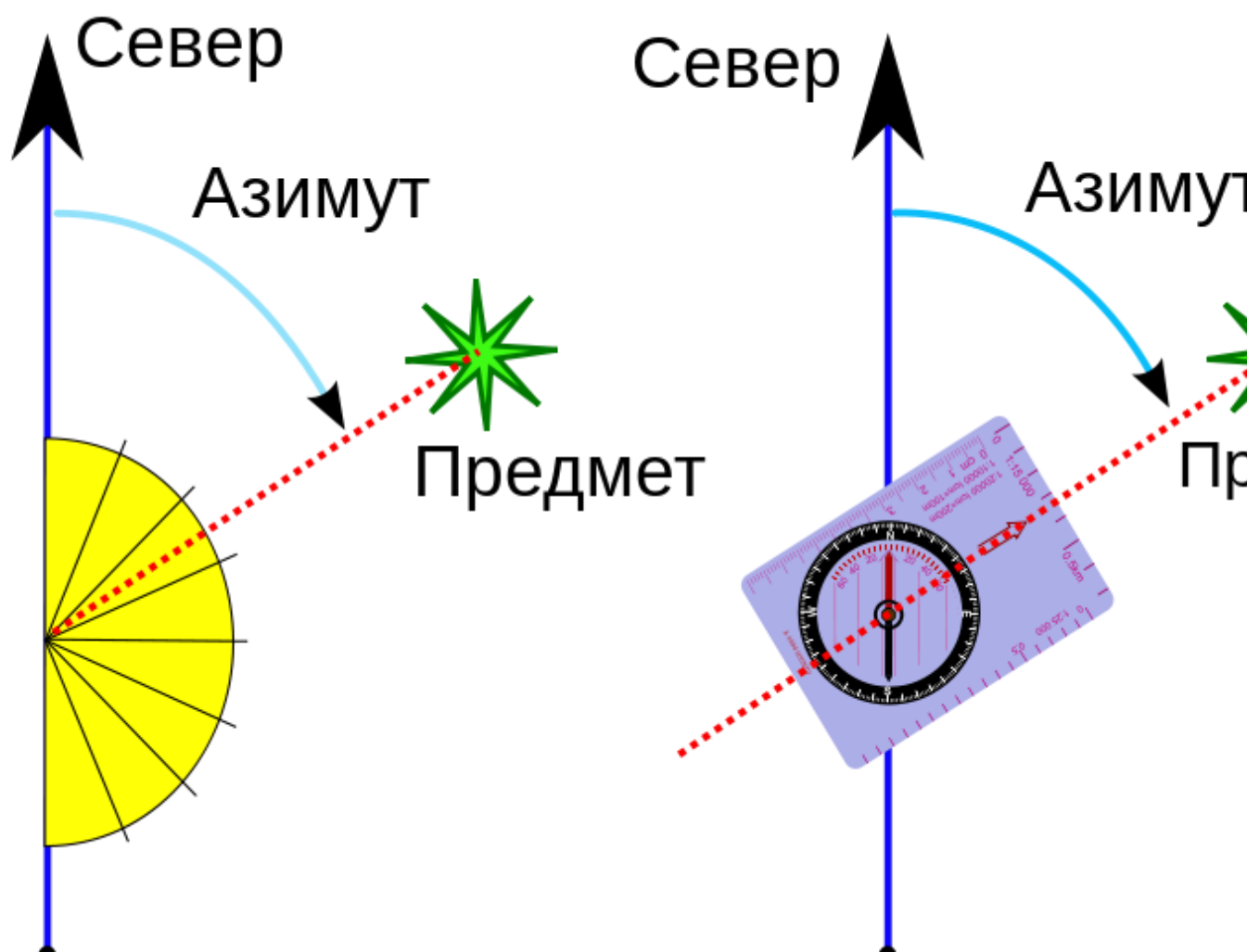
Имея [компас](#), вы можете легко определить магнитный меридиан. Для перехода от магнитного меридиана к истинному нужно знать [магнитное склонение](#) в точке наблюдения. Величина магнитного склонения указывается на многих картах.

Подготовка данных для движения по азимутам ведётся по [топографическим](#) картам или по [аэроснимкам](#). Она состоит из изучения и выбора маршрута, определения магнитных азимутов и расстояний между ориентирами, расчёта времени движения и оформления данных для ориентировки в пути.

Движение по азимуту заключается в определении на местности нужного направления движения по данному азимуту и выдерживании этого направления при движении.

From Wikimedia Commons, the free media repository

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Azimut\\_ru.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Azimut_ru.svg) - mw-headhttps://commons.wikimedia.org/wiki/File:Azimut\_ru.svg - p-search



## Как определить азимут по карте и компасу

- Для того, чтобы определить азимут понадобится исправный компас и карта местности.
- Азимут охватывает все 360 градусов на отметках компаса по направлению часовой стрелки.
- Для начала нужно выбрать правильное направление по которому будет происходить движение. По нему высчитывается угол азимута.
- Человек становится лицом по направлению ориентира. Держит карту и компас перед собой.
- Стрелка компаса держится на тормозе. Следует отпустить этот тормоз, чтобы намагниченная стрелка самостоятельно нашла северный полюс.  
Не рекомендуется стоять вблизи железных сооружений, или иметь на себе железные предметы, во время работы с компасом. Есть большая вероятность, что стрелка компаса даст неправильные показания.
- Компас лежит на карте, и его отметки севера совпадают с отметками карты.

- Устанавливается свое местоположение и выбранного ориентира.
- Далее используется визир. С его помощью на компасе фиксируется нужное направление, которого следует придерживаться.
- Угол между стрелкой, указывающей на север и точкой ориентира будет называться азимутом.
- Очень удобным и более правильным будет компас со встроенной линейкой и фиксатором выбранного направления.

## **Определение маршрута может колебаться в точности. Как определить азимут — движение по азимуту**

- Для этого нужно осмотреть выбранную местность, проходящую по маршруту. Определить, как правильнее можно двигаться, чтобы не потерять из виду ориентиры. Возможно, стоит сделать небольшую разведку.
- Для удобства делается нежирной пунктирной линией разметка маршрута на карте.
- На отдельном листке бумаги отмечается прогресс движения.
- Когда движение достигло очередной отметки, следует выбрать следующий ориентир, и также сделать пометки на листке прогресса.
- Показания компаса время от времени сбиваются. Не нужно забывать, обновлять настройки компаса дойдя до точки.

Насчитываются три вида ориентиров: точечные, линейные и площадные. На роль точечных ориентиров подойдут очень заметные одиноко стоящие деревья, столбы, ветряные мельницы. Точка постоянно статичная, без перемещения. Если идет речь о более масштабном ориентировании, то это могут быть населенные пункты, леса, озера, такие ориентиры называются площадными. Существуют еще линейные ориентиры — дороги, рощи, леса, идущие в длину, а не в ширину.

Очень важно заметить для себя правильные ориентиры ещё в дневное время суток. Если дело близится к вечеру, лучше подумать о размещении стоянки и ночлега. Есть огромная вероятность затеряться при перемещении в сумерках. Подобранные ориентиры для лучшего запоминания отмечаются на листе прогресса.

Не всегда получается продолжать движение по прямой линии. Поэтому делаются пометки всего своего возможного движения включая отклонения. Компас перенастраивается для каждого следующего участка. Схема действий в пути: столб — настройка — дерево — настройка.

Очень важным навыком будет правильно указание целей на местности или карте. Это умение особенно важно, если нужно передавать данные по связи (рации) для определения своего местонахождения относительно другого человека. Правильно выбранный ориентир также может помочь соревнующимся находить нужные участки, указанные по заданному плану.