



Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ивановский промышленно-экономический колледж»

ЦИКЛОВАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ
по дисциплине
Физическая культура

для студентов всех специальностей 2-4 курсов

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

09.02.02 Компьютерные сети

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

15.02.08 Технология машиностроения

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта

Иваново 2022 г.

Авторы: Фомина О.Г., Фролов С.С.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине Физическая культура для студентов всех специальностей / авт. Фомина О.Г., Фролов С.С. – Иваново: ОГБПОУ ИВПЭК, 2022.

В методических указаниях описаны практические работы по дисциплине, даны краткие сведения о видах упражнений, типичные ошибки, нормативы, даны указания по технике их выполнения.

Данные методические указания предназначены для выполнения практических работ по дисциплине Физическая культура для студентов всех специальностей.

Содержание

Введение

Глава 1. Легкая атлетика и ОФП.

- 1.1. Практическая работа №1. Техника бега на короткие дистанции.
- 1.2. Практическая работа №2. Техника бега на средние дистанции.
- 1.3. Практическая работа №3. Техника бега на длинные дистанции.
- 1.4. Практическая работа №4. Техника челночного бега.
- 1.5. Практическая работа №5. Техника прыжка в длину.
- 1.6. Практическая работа №6. Техника метания.
- 1.7. Практическая работа №7. Техника подтягивания.
- 1.8. Практическая работа №8. Техника отжимания.
- 1.9. Практическая работа №9. Техника выполнения упражнения на мышцы брюшного пресса.

Глава 2. Волейбол.

- 2.1. Практическая работа №1. Техника верхней передачи.
- 2.2. Практическая работа №2. Техника нижней передачи и приёма мяча снизу.
- 2.3. Практическая работа №3. Техника подачи мяча.
- 2.4. Практическая работа №4. Техника нападающего удара.

Глава 3. Гимнастика.

- 3.1. Практическая работа №1. Техника выполнения опорного прыжка через козла.
- 3.2. Практическая работа №2. Тест на гибкость или наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
- 3.3. Практическая работа №3. Техника прыжка со скакалкой.
- 3.4. Практическая работа №4. Техника лазанья по канату.
- 3.5. Практическая работа №5. Техника упражнения на перекладине – подъем переворотом.
- 3.6. Практическая работа №6. Техника отжимания на брусьях.

Глава 4. Баскетбол.

- 4.1. Практическая работа №1. Техника ведения мяча.
- 4.2. Практическая работа №2. Техника штрафного броска.
- 4.3. Практическая работа №3. Техника бросков мяча с места.
- 4.4. Практическая работа №4. Техника бросков мяча в движении.

ПРИЛОЖЕНИЯ (контрольные нормативы)

Введение

Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ по дисциплине Физическая культура составлены в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

Цель: формирование практических умений, необходимых в учебной и последующей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье.
2. Формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
3. Овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятиями специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
4. Овладевать системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.
5. Осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
6. Приобретать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основными двигательными умениями и навыками, которые будут в дальнейшем необходимы в учебной и последующей профессиональной деятельности.

Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций: ОК 1 - 9.

При выполнении практических работ, студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

Глава 1. Легкая атлетика и ОФП.

1. 1. Практическая работа №1. Техника бега на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции или спринт подразумевает преодоление отрезков до 400 метров. Среди классических олимпийских дистанций выделяют 100, 200, 400 метров в одиночных соревнованиях и 4×100, 4×400 в эстафетном беге.

Показывать хороший результат позволяет высокий уровень развития скоростной выносливости. Этот вид бега признается самым зрелищным среди легкоатлетических дисциплин.

Содержание

- 1) Как появился бег на короткие дистанции?
- 2) Техника бега на короткие дистанции
- 3) Мужские и женские нормативы
- 4) Как тренироваться?

1) Как появился бег на короткие дистанции?

Первые упоминания соревнований по бегу датируются 776 годом до нашей эры. Согласно изученным древним записям существовало две популярные дистанции – бег на 1 и 2 стадия.

Стадий – это древнегреческая единица измерения больших расстояний. Один стадий равняется 192,27 метрам. Интересно то, что стадии использовались только при определении расстояния состязаний по бегу, а для прочих измерений использовались иные меры длины.

Если провести небольшую ассоциацию, то можно понять, что излюбленными беговыми дистанциями у Древних Греков были 192,27 и 384,54 метров. В современном спорте дистанции приведены к более удобному формату – 200 и 400 метров.

С течением времени появлялись новые виды бега, такие как бег на полстадия или 6, 10 и более. То есть все известные сегодня дистанции в легкой атлетике

произошли уже в 776 году до нашей эры. При этом речь идет не только о коротких, но также средних и длинных дистанциях.

2) Техника бега на короткие дистанции

Особенностями техники бега в дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности. Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

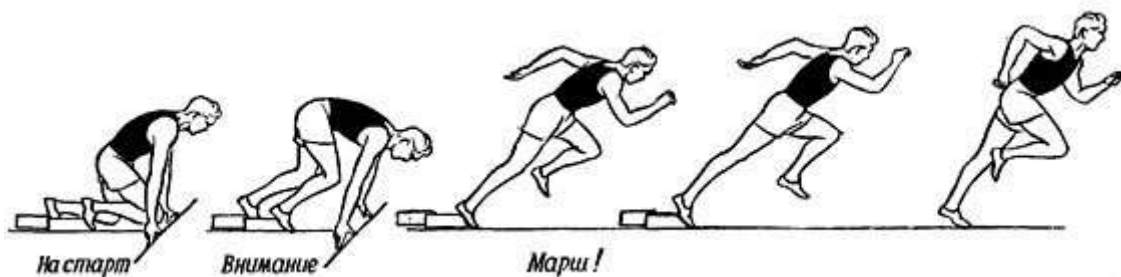
Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Стартовый разбег

После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.

Бег по дистанции

Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции.



Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

Финиширование

Победителем в беге на короткие дистанции становится спортсмен, который первым коснулся финишной черты. Если финиширование происходило в тесной борьбе и определить порядок прихода «на глаз» невозможно, судьи используют фотофиниш.

Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком.

Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым.

Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.

Разница между способами финишного рывка относительно небольшая. Использование того или иного варианта зависит от личных предпочтений.

3) Мужские и женские нормативы

Существует специально созданный документ, в котором указаны все нормативы по бегу, по которым можно получить разряд. Ниже представлен список нормативов для мужчин и женщин на дистанции 50, 60, 100, 200, 300 и 400 метров.

- Мужские нормативы на короткие дистанции

Дистанция	МС МК	М С	КМ С	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
50 м	—	—	—	6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
60 м	6,70	6,8 4	7,04	7,3 4	7,6 4	8,04	8,44	8,94	9,54
100 м	10,34	10, 64	10,9 4	11, 44	12, 04	12,9 4	13,6 4	14,4 4	15,4 4
200 м	20,75	21, 34	22,2 4	23, 24	24, 44	25,8 4	28,2 4	30,7 4	34,2 4
300 м	—	—	34,7 4	37, 24	40, 24	43,2 4	47,2 4	53,2 4	59,2 4
400 м	46,00	47, 35	49,6 5	52, 15	56, 15	1:00, 15	1:05, 15	1:10, 15	1:15, 15

- Женские нормативы на короткие дистанции

Дистанция	МС МК	М С	КМ С	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III

50 м	—	—	—	6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60 м	7,30	7,5 0	7,8 4	8,24	8,64	9,14	9,64	10,1 4	10,7 4
100 м	11,34	11, 84	12, 54	13,2 4	14,0 4	15,0 4	16,0 4	17,2 4	18,2 4
200 м	22,94	24, 14	25, 54	27,0 4	28,7 4	31,2 4	33,2 4	35,2 4	37,2 4
300 м	40,0	42, 0	45, 0	49,0	53,0	57,0	—	40,0	42,0
400 м	51,20	54, 05	57, 15	1:01, 15	1:05, 15	1:10, 15	1:16, 15	1:22, 15	1:28, 15

Получить разряд можно показав соответствующий результат на официальных соревнованиях. На основании результата спортсмен получает разрядную книгу, в которой впоследствии будут фиксироваться все полученные разряды. Любой норматив, который выполнен на соревнованиях организованных неофициально, не имеет силы.

4) Как тренироваться?

В достижении результата в спринтерском беге большое значение имеет качество выполнения технических элементов. Однако даже высокая точность движений не обеспечивает хороший результат. Поэтому большое внимание при тренировке спринтеров уделяется физической подготовке.

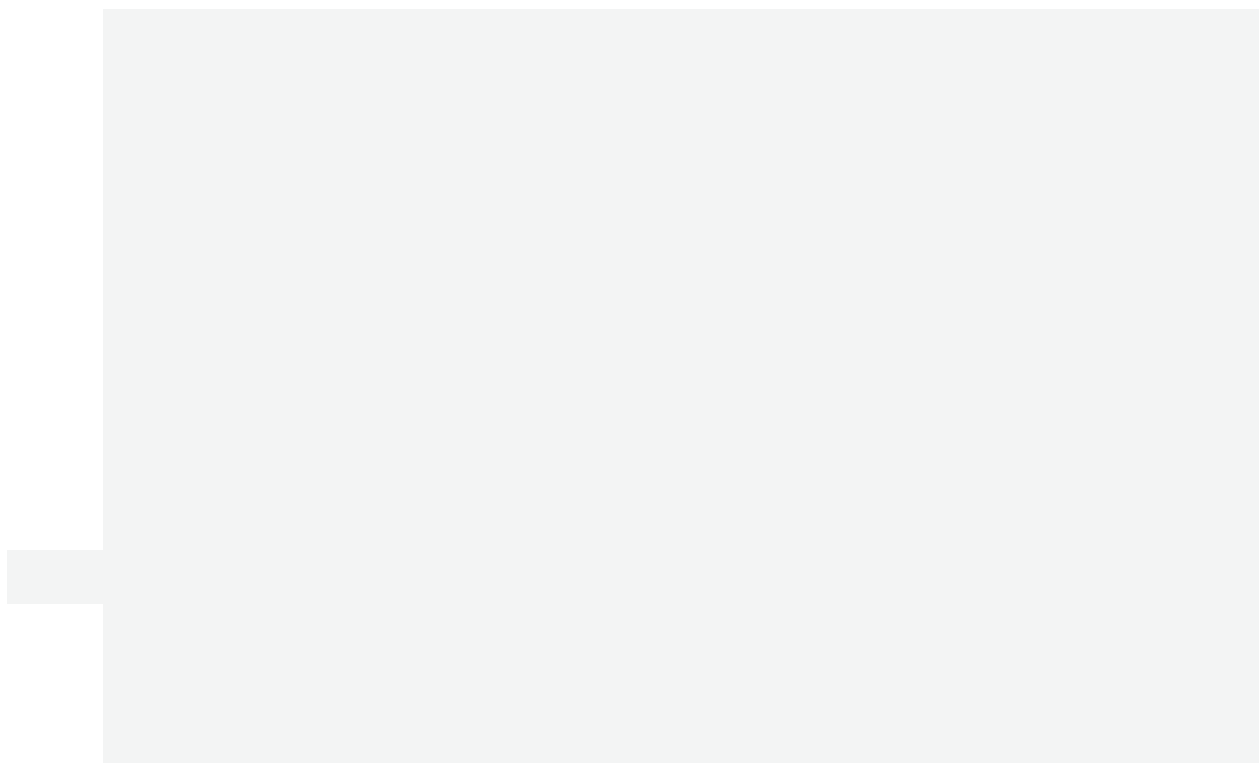
Максимальная скорость спортсмена зависит от длины и частоты шага. Оптимальным периодом для увеличения частоты шагов является возраст от 10 до 14 лет. Однако частоту можно развивать и после 14 лет вплоть до достижения зрелого возраста.

Популярным упражнением для увеличения частоты шагов является бег с высоким подниманием колен. Суть заключается в выполнении 3-5 подходов с временным ограничением в 20-30 секунд. За промежуток в 30 секунд

необходимо выполнить максимальное количество движений, но при этом не нарушать технику упражнения.



Развить длину шага позволяет регулярное выполнение растяжки после основной тренировки. Также стоит обращать внимание на длину шага при прохождении непосредственно спринтерской дистанции.



1.2. Практическая работа №2. Техника бега на средние дистанции.

Введение

- 1) История бега на средние дистанции
- 2) Техника бега на средние дистанции
- 3) Обучение бегу

Введение

Бег на средние дистанции – это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует от спортсмена хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то весь успех терпит крах.

Дистанции в беге на средние расстояния, включенные в олимпийскую программу, бывают трех видов:

- 800 м.
- 1500 м.
- 3000 метров с препятствиями.

Во время забега организм спортсмена пребывает в анаэробном режиме и активно расходует запасы гликогена. Особенность средних дистанций в том, что во время соревновательной деятельности организм затрачивает примерно такое же количество гликогена, сколько в марафонском беге.

1) История бега на средние дистанции

Современная история дисциплины начинается в Англии в 18 веке. В программу олимпийских игр вид вошел с 1896 года. Соревнования проводились только среди мужчин в двух дисциплинах 800 и 1500 метров, женщины начали принимать участие начиная с 1928 года и исключительно 800 м.

Первый мировой рекорд был зафиксирован в 1912 году в беге на 800 метров среди мужчин и установил его американец Тед Мередит, показав результат 1.51,9 с. Стоит отметить, что электронные секундомеры появились ближе к середине 20 века. Их особенностью является более точный замер результата спортсмена. Однако первые секундомеры автоматического типа имели

погрешность в среднем 0,1 секунды. В современном спорте такая погрешность недопустима.

Хронология результатов в беге на 800 метров:

Мужчины		
Имя	Время	Год
Тед Мередит	1.51,9	1912
Отто Пельтцер	1.51,6	1926
Роже Мунс	1.45,7	1955
Себастьян Коу	1.41,73	1981
Уилсон Кипкетер	1.41,09	1997
Давид Рудиша	1.40.91	2012
Женщины		
Жоржетта Ленуар	2.30,4	1922
Инга Гентцель	2.20,4	1928
Евдокия Васильева	2.13,0	1950
Людмила Шевцова	2.04.3	1960
Надежда Олизаренко	1.53,43	1980
Ярмила Кратохвилова	1,53,28	1983

Результат в беге на 800 метров среди мужчин за период 1912-2012 г. (100 лет) улучшился на 9,99 секунд. Если сравнивать успехи женщин за меньший период 1922-1983 г.(61 год), то изменения более значительные – 37, 12 секунд.

Интересно, что сравнивая показатели 1926-1928 годов между мужчинами и женщинами, получается разница в 28,8 с. Спустя 53 года (1980-1981 года) ситуация выглядит совершенно иначе поскольку разница сократилась до 11,7 секунд. То есть женщины отыграли 25, 42 секунды.

Примечателен тот факт, что среди женщин с 1950 по 1960 года было установлено 9 мировых рекордов. При этом все результаты были достигнуты спортсменками из СССР, которые за 10 лет улучшили рекорд с 2.13,0 до 2.04,3 с.

2) Техника бега на средние дистанции

Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок. Изучение техники спортсменом необходимо для меньшего затрачивания энергии в результате беговой деятельности.

К тому же, спортсмен должен уметь перестроить технику при появлении утомления впоследствии наполнения мышц молочной кислотой таким образом, чтобы сохранить интенсивность бега.

В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние расстояния применяется **высокий старт**. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.



По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время **бега по дистанции** длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишнее напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

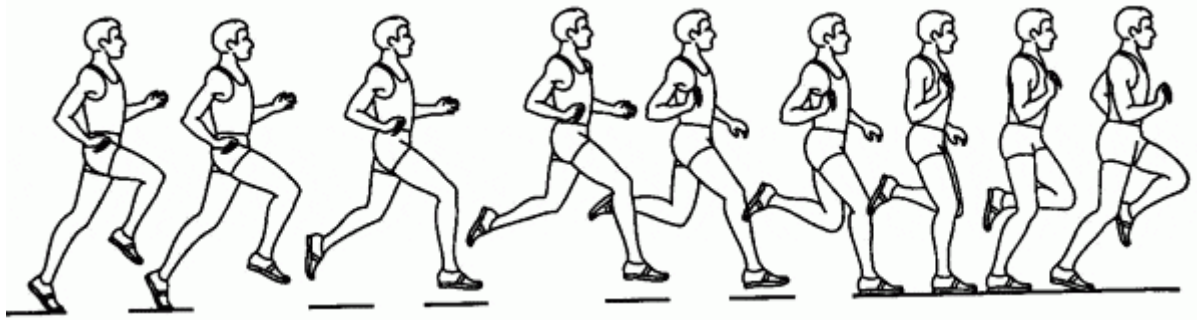
Финиширование осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

3) Обучение бегу

На первых этапах обучения средним дистанциям используются методы рассказа и показа. Независимо от того занимаетесь Вы индивидуально или пытаетесь кого-то научить первой задачей обучения является создать представление о дисциплине. Можно посмотреть видеоматериалы, изображения, учебные пособия.

После того, как образовалось представление о дисциплине можно приступить к изучению основных элементов техники через подводящие упражнения. Применяется имитация движений головы, рук и ног на месте и в движении. Необходимо обращать внимание на постановку стопы, которая по технике должна быть слегка повернута внутрь.

Первые этапы изучения техники особенно важны, потому что неправильное запоминание элементов может привести к сохранению ошибок в процессе конечного освоения дисциплины.



После изучения основных технических элементов необходимо научиться бегу по прямой с постоянной и переменной скоростью. Для этого применяются упражнения в ходьбе с акцентированным выносом бедра с усложнениями (руки за голову или как при беге). После чего упражнения повторяются в медленном беге на коротких отрезках с постепенным увеличением скорости и расстояния.

В процессе тренировки применяется интервальный бег, который помогает научиться изменять темп бега по ходу дистанции. Например, преодоление отрезков по 100-150 метров в чередовании медленного и быстрого темпа.

К жестким методам тренировки относится бег на буксире, когда более слабого спортсмена привязывают к опытному бегуну при помощи веревке. Задачей обучающегося является выдержать темп более сильного спортсмена максимально долгое время.

Следующим этапом обучения является освоение техники бега по повороту. Для этого используют постепенное увеличение радиуса поворота, вбегание и выбегание с виража. Упражнения необходимо начинать с небольших расстояний постепенно увеличивая их.

На предзаключительном этапе обучения изучается техника старта и стартового разгона. Также уделяется внимание способности поддерживать темп на первом повороте.

Заключительный этап подразумевает совершенствование техники бега при многократных повторениях и участии в соревнованиях различного уровня. При этом оттачивание мастерства является первоочередной задачей спортсмена, а лишь потом финишная позиция.

1.3. Практическая работа №3. Техника бега на длинные дистанции.

Бег на длинные дистанции представляет собой дисциплины, которые характеризуются расстоянием более 3000 метров. Если дистанция более 10 километров, тогда забег проходит по шоссе. В программу олимпиады включены дисциплины расстоянием 5000 и 10000 метров, которые проводятся внутри стадиона. Среди неклассических выделяют дистанции от 15 до 30 км. Несмотря на протяженность, длинные дистанции не входят в число марафонских забегов. Напомню, что марафоном считаются 21,097 и 42,195 километров, а забеги проводятся исключительно по шоссе.

Содержание

- 1) Техника бега на длинные дистанции
- 2) Тактика бега
- 3) Как правильно дышать?
- 4) Как тренироваться?

1) Техника бега на длинные дистанции

Стайерский бег (спортсмен – стайер) требует от занимающегося высокий уровень развития общей выносливости, а также хороший навык владения техникой бега. Овладение элементами техники позволяет выполнять равное усилие за меньшую единицу потраченной энергии, что крайне важно при длительном беге.

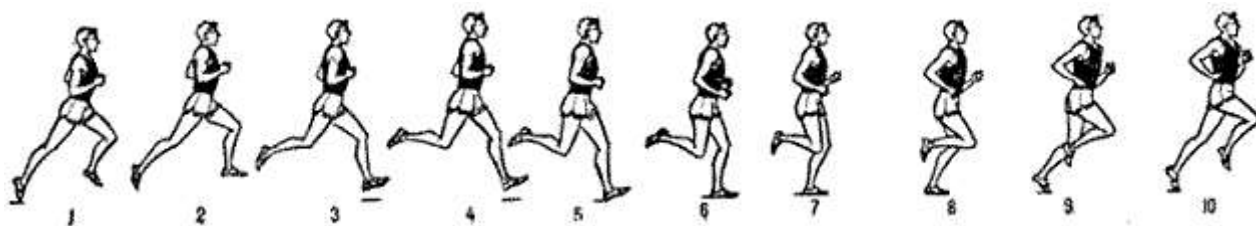
Основными элементами техники в стайерском беге являются старт и разгон, бег по дистанции и финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

Старт происходит из высокого положения. Все участвующие спортсмены бегут в одном единственном забеге. Подается две команды “На старт” и “Марш”, сигнал “Внимание” отсутствует. Поэтому по первой команде спортсмен занимает удобное положение возле стартовой линии и после выстрела начинает стартовый разгон.

Стартовый разгон продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции. Спортсмены пытаются занять удобное расположение в группе соперников, чтобы постараться навязать борьбу лидерам или напротив соревноваться во второй группе преследователей.

Бег по дистанции характеризуется ровным темпом на протяжении забега. Как правило, спортсмены уступают друг другу лидерство, чтобы отдохнуть. Редки случаи, когда занявший лидерство с самого начала стайер финишировал первым.

Длина шага в стайерском беге зависит от антропометрических особенностей спортсмена и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов, которая увеличивается с ростом квалификации спортсмена.



Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.

Финиширование начинается за 400 метров до финишной черты. Группа спортсменов начинает часто перестраиваться, сменяя лидера. Происходит ускорение на 80% от возможностей, а на последних 50 метрах спортсмен показывает свой максимум. В беге финишное усилие называется спурт.

2) Тактика бега

В качестве примера приведу три известных тактики в стайерском беге. Каждый из вариантов был опробован на соревнованиях. Определить оптимальную тактику можно на основании личных предпочтений и показателей, которые зависят от индивидуальных особенностей.

За спиной соперника. После старта попытайтесь заприметить спортсмена, который способен показать хороший результат и держитесь за ним всю дистанцию. Существует шанс, что выбор будет сделан неверно и тогда можно уцепиться за бегуном на голову мастеровитее и не выдержать темпа или напротив обнаружить, что спортсмен явно отстает от группы.

Личный опыт показал, что тактика работает с погрешностью. Однажды зацепившись за одного из участников спустя 3000 метров заметил, что наступаю на пятки. Ускорившись на последних 5 кругах, выиграл у него порядка 300 метров, но столько же проиграл лидеру.

Лидерство. Если присутствует уверенность в своих силах, тогда можно попробовать потянуть группу участников за собой. В этом случае может случиться две вещи:

- 1) Соперники будут вынуждены бежать за Вами, пока хватит сил, а после заметно отстать.
- 2) Среди преследователей будет участник, который окажется значительно выносливее и в завершении дистанции уверенно обойдет.

Опять же из личного опыта. Некоторых из участников видел ранее, примерно знал их результаты и хорошо готовился к забегу. Сначала дистанции удерживал лидерство в 50-60 метров. На последних 200 метрах соперник начал резко сокращать отставание и почти выровнялся, что вынудило увеличить темп до предела. После финиша еще раз убедился, что интервальный бег весьма полезен даже в длинных дистанциях.

Рванный бег. В середине 20 века блистал француз Гордон Пири, который в качестве тактики первым использовал рванный бег. Он ускорялся с начала дистанции до темпа близкого к спринтерскому бегу и удерживал его 200 метров, потом понижал темп до уровня ниже среднего. Затем ускорение повторялось. Соперники на протяжении дистанции повторяли действия Пири, пока хватало сил, а затем отставали.

Тактика хороша тем, что умение выдерживать значительные перепады темпа почти гарантирует победу. Однако функциональное состояние организма страдает и изнашивается быстрее. Считается, что именно тактика бега не

позволила Гордону Пири вырастить поколение спортсменов при его тренерской деятельности. Он прожил до 60 лет.

Также применяется тактика бега отрезками, когда спортсмен ставит перед собой задачу пробежать каждый кусок дистанции за установленное время. Обычно подобная тактика используется при соревновательной тренировке. То есть спортсмен участвует в соревнованиях, но его задачей является не победить, а выполнить поставленную тренером задачу.

3) Как правильно дышать?

Дыхательный навык дополнительно отрабатывается на тренировках, поскольку его значимость в стайерском беге весьма высока. При этом спортсмен должен уметь правильно дышать после наступления утомления и образования кислородного долга.

Правилом дыхания на длинных дистанциях является использование рта и носа одновременно, как при вдохе, так и выдохе. Использование метода “вдох носом, выдох ртом” не оправдан, поскольку не способен удовлетворить потребности организма в кислороде после нескольких километров дистанции.

По ходу дистанции стайеры дышат часто, но при этом достаточно глубоко. Процесс вдоха может занимать до 5 шагов. На некоторых участках дистанции возможен переход на прерывистый вариант дыхания, когда вдох производится путем совершения трех коротких дыхательных движений. Затем следует более долгий цельный выдох.

Перед стартом рекомендуется выполнить 3-5 резких вдохов и выдохов, чтобы улучшить гипервентиляцию легких и повысить частоту сердечных сокращений.

4) Как тренироваться?

Подготовка бегуна на дистанции свыше 3000 метров включает в себя 4 метода тренировки, осуществляемые в процессе выполнения спортсменом плана программы в которой распределена нагрузка на неделю, месяц и даже год вперед.

1. *Дистанционная тренировка.* Занимает 60-70% от всей нагрузки выполняемой спортсменом в ходе тренировок. Заключается в пробежках ограниченных временем 30-50 минут с темпом 70-80% от максимальной частоты сердечных сокращений.
2. *Пороговая тренировка.* Заключается в повторении отрезков по 500-1500 метров несколько раз с перерывом на отдых не более 2 минут. Интенсивность бега порядка 80-90% от максимально возможного пульсового значения. С помощью пороговых нагрузок тренируется уровень анаэробного обмена – выполнение усилий при высоком кислородном долге. Чем позже наступает анаэробный порог, тем более длительное время организм способен работать в оптимальном состоянии.
3. *Интервальная тренировка.* Спортсмен бежит определенную дистанцию (5 или 10 км) и совершает ускорения ограниченные временем или расстоянием (1 мин. 20 сек. или 400 метров). После чего снижает темп, который был до ускорения и продолжает бежать 1-2 минуты или 300-500 метров.
4. *Скоростная тренировка.* Используется бег отрезками по 400 метров (круг стадиона) с задачей пробежать на 5-10 секунд быстрее, чем во время прохождения целостной дистанции. Таким образом, спортсмен тренирует скоростно-силовую выносливость и вырабатывает способность преодолевать каждый отдельный отрезок дистанции быстрее, чем ранее.

Бег на большие расстояния требует минимальных затрат энергии при совершении усилия. Это осуществляется путем регулярного совершенствования техники и повышения показателей физической подготовки бегуна.

1.4. Практическая работа №4. Челночный бег. Техника выполнения, правила и нормативы.

Содержание:

- 1) Как правильно заниматься челночным бегом?
- 2) Правила и техника челночного бега
- 3) Отдельное внимание финишу
- 4) Виды челночного бега
- 5) Челночный бег 3х10 техника выполнения
- 6) Другие виды челночного бега
- 7) Челночный бег: нормативы

1) Как правильно заниматься челночным бегом?

Среди беговых упражнений челночный бег занимает особое место. Это уникальная дисциплина, требующая в отличие от других видов быстрого передвижения максимальной скорости, совмещенной с быстрым торможением, чередующимся несколько раз.

Для этой дисциплины в отличие от привычных дистанций важны практически все элементы последовательностей действий, именно поэтому правильное обучение и настойчивая тренировка являются обязательными для достижения успеха, тем более что столь короткая дистанция не дает времени на исправление ошибок атлету. Как правильно заниматься челночным бегом? Приступать к разучиванию и постепенному переходу к тренировкам данного упражнения рекомендуется после овладения основными базовыми техниками бега на дистанции 100 метров. Здесь следует понимать, что скоростные качества в основном наследуются генетически, и добиться сдвигов в результатах спортсменов, возможно только овладев правильной техникой старта и бега. Существенным моментом в организации обучения и тренировок упражнения является вопрос предупреждения травматизма. Полученные спортивные травмы при неправильном подходе не только на долгое время выбивают атлетов из тренировочного ритма, но и не дают в дальнейшем восстановить психологическое состояние и могут вызывать боязнь выполнения норматива.

Основным методом предупреждения травматизма в челночном беге 3х10, 5х10, 10х10 метров является методически верно организованное занятие, в подготовке к которому планируются дозированные нагрузки во время разминки, правильно строится разучивание и тренировка отдельных элементов и грамотно проводится снижение нагрузок в конце занятия. Немаловажным моментом также является экипировка и место проведения занятия.

Здесь обращается внимание на сочетание обуви и поверхности, на которой проводится обучение, ведь использование одной и той же обуви для специальных покрытий стадионной дорожки и обычного, даже самого высокого качества асфальтобетонного покрытия не рационально из-за разного коэффициента сцепления. Правила и техника челночного бега.

2) Правила и техника челночного бега

Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными:

- на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров;
- проводится четко видимая линия старта и финиша;
- старт проводится с положения высокого или низкого старта;
- движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела;
- касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции;
- по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша. Технически это упражнение относится к разряду координационных упражнений, в котором, кроме скорости, атлету необходимо обладать и высокими навыками координации движений. Поскольку дистанция для преодоления является небольшой, особое значение имеет положение тела, с самого старта, необходимо максимально скоординировать работу рук и ног. Недопустимо на столь коротком отрезке проводить полное распрямление тела, корпус тела должен быть постоянно наклоненным вперед. Руки движутся параллельно телу, при этом желательно не проводить разгибание рук в локтях. При преодолении 5-7 метров, постепенно необходимо снижать ускорение и готовиться к началу торможения и разворота. Торможение, должно проводиться интенсивно, при этом необходимо часть усилий направить на выбор положения тела, для того чтобы провести разворот с наименьшими потерями с одновременным занятием положения для старта.

Завершающим этапом выполнения элемента будет касание линии или заступ за нее. В различных методиках такой элемент описывается

по-разному, в одних это производится путем заступа за линию ногой, с дальнейшим поворотом на 180 градусов, так чтобы следующий шаг этой ногой был первым шагом бега нового отрезка дистанции. Такой шаг соответствует положению высокого старта. В других методиках касание проводится рукой, таким образом, что после него спортсмен принимает положение низкого старта.

3) Отдельное внимание финишу.

Такие «рванные» отрезки дистанции не позволяют осуществить разгон спортсмену на полную силу, ведь при беге на короткие дистанции 100 – 200 метров спортсмены первые 10-15 метров проводят разгон, при котором положение тела постепенно принимает вертикальное положение, а шаги практически на 1/3 короче, чем обычный шаг в середине дистанции. Вместе с тем при выполнении этой дисциплины, независимо от того сколько отрезков необходимо преодолеть важным с точки зрения конечного результата, является последний отрезок. Это объясняется тем, что при его прохождении уже не требуется снижать скорость и проводить разворот. Такой особенностью пользуются опытные атлеты, уделяя большое внимание в тренировках именно последнему участку, от момента разворота, до пересечения финишной линии. Здесь нужно рассмотреть буквально каждый метр более внимательно: при развороте принимается наиболее эффективное положение тела, с которого спортсмен должен сделать рывок с максимальным ускорением; первые 2-3 шага, делаются немного короткими, первоначальное ускорение дополняется разгоном, корпус тела наклонен вперед, голова наклонена вперед, движение руками проводится резко вдоль тела, без разгибания руки в локте, и отбрасывания кисти назад; после набора необходимого ускорения, происходит постепенное выпрямление корпуса и поднятие головы, но без запрокидывания ее вверх, шаги делаются большими, движения руками допускают отбрасывание кистей назад с расправлением рук в локтях; максимальный темп движения должен сохраняться так, чтобы при пересечении финишной линии атлет продолжал движение в максимальном темпе, а торможение начинал только после 7-10 шагов после пересечения линии

финиша.

4) Виды челночного бега.

Данное упражнение является вспомогательным в курсе занятий физкультурой в школе, оно позволяет осуществить как физическую тренировку организма школьников, так и привить необходимые навыки координации движений.

5) Челночный бег 3х10 техника выполнения.

В программе предусматривается выполнение норматива 3х10. Для его выполнения выбирается, как правило, высокий старт, выполнение осуществляется 3-4 обучающимися одновременно, такой метод позволяет заинтересовать обучающихся в более качественном выполнении норматива. Упражнение можно выполнять как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях. При выполнении норматива несколькими обучающимися обязательно должна быть проведена разметка беговых дорожек для каждого участника. Перед стартом участниками занимается положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

6) Другие виды челночного бега.

Для различных возрастных групп и категорий разработаны и применяются различные нормативы и условия упражнений, например кроме бега 3*10, могут в зависимости от возраста нормативы 4*9, 5*10, 3*9. Для более старших возрастов, например, студенческой молодежи, людей, в профессиональной деятельности которых физическая подготовка является одним из основных критериев профессиональной пригодности, к примеру, пожарных, полицейских, спасателей существуют упражнения в беге 10х10 метров. Для таких видов существуют и более жесткие нормативы выполнения.

7) Челночный бег: нормативы

Для различных возрастных групп обучающихся разработаны и научно обоснованы нормативы физической подготовленности, в том числе и в беге 3х10 метров:

- Обучающиеся 1 курса: Челночный бег 3х10 - юноши 7,3 8,0 8,2, девушки - 8,4 9,3 9,7
- Обучающиеся 2 курса Челночный бег 3х10 - юноши 7,3 8,0 8,2, девушки - 8,4 9,3 9,7

Несмотря на то что челночный бег, на короткие дистанции выглядит как простая забава, не стоит переоценивать свои силы, для выполнения даже

самого простого начального норматива любому атлету, не знакомому с техникой такого бега буде сложно вложиться в положительную оценку. С другой стороны, челночный бег является одним из самых азартных видом беговых дисциплин, по азарту и зрелищности с которым, может сравниться только эстафетная гонка.

1.5. Практическая работа №5. Техника прыжка в длину.

Прыжки в длину и в высоту — одна из наиболее популярных дисциплин легкой атлетики. Обучение прыжкам можно начинать в возрасте 8–10 лет, при наличии базового уровня общей физической подготовки и хорошего состояния здоровья. Сначала в секцию принимаются все желающие, но со временем тренер оставляет только тех, кто демонстрирует выдающиеся результаты. Для прыгуна важен каждый сантиметр, поэтому тренировки — это упорная работа.

Чтобы улучшить достигнутые результаты, порой требуются месяцы интенсивных занятий. Но затраченные усилия непременно окупятся. Перспективные прыгуны уже в подростковом возрасте становятся участниками соревнований регионального, федерального и международного уровня. Даже если ребенок не станет профессиональным спортсменом, занятия прыжками — один из лучших способов стать стройным и подтянутым, развить быструю реакцию, стать ловким, смелым и дисциплинированным.

Содержание материала

1 Особенности обучения прыжкам в длину

1.1 Рекомендации по технике

1.2 Основные ошибки начинающих спортсменов

2 Критерии успешности прыжка в длину с места

3 Особенности выполнения тройного прыжка

1. Особенности обучения прыжкам в длину

Техника прыжков с места значительно отличается от выполнения прыжков с разбега. Чтобы прыгать красиво и правильно, требуется:

- Иметь хорошую координацию движений.
- Уметь правильно падать, чтобы избежать травм.
- Быть выносливым.
- Иметь крепкую мускулатуру рук и ног.

Обычно занятие строится по следующему принципу: сначала ученики под руководством тренера выполняют легкую подготовительную разминку, а потом по очереди начинают прыгать в длину.

Чтобы научиться делать это грамотно и с хорошим результатом, требуется как минимум несколько месяцев регулярных занятий. Однако, некоторые одаренные юные легкоатлеты начинают прыгать далеко и устанавливать личные рекорды уже через два месяца после начала обучения.

Рекомендации по технике

Во время обучения задача грамотного тренера — объяснить ученикам, что **стремление прыгнуть как можно дальше не должно стать самоцелью**. Невозможно совершить красивый и длинный прыжок, не обладая базовыми техническими навыками. Также **нужно уметь правильно приземляться и группироваться о время приземления** для того, чтобы избежать серьезных травм: открытых и закрытых переломов, растяжений мышц и связок.

После каждого занятия тренер подводит итоги, отмечая наиболее способных учеников и по возможности поощряя и подбадривая тех, кто не показал выдающихся результатов. Также в конце занятия тренер говорит каждому ученику о его ошибках, например, учит не «частить» руками и ногами во время полета. С теми, кто пока еще плохо владеет своим телом, но настроен серьезно заниматься, проводятся дополнительные индивидуальные занятия. Для того чтобы достичь успеха, тренер должен владеть разными способами объяснения материала: как показом, так и рассказом. По итогам каждого занятия все результаты прыжков замеряются и заносятся в специальный журнал.

Основные ошибки начинающих спортсменов

Техника выполнения прыжков в длину с места предполагает **идеальную координацию движений**, а также быструю реакцию. Если внимательно изучить специализированную литературу, можно выявить основные ошибки новичков.

Однако, практика показывает, что эти ошибки совершают не только ученики спортивных школ первого — второго года обучения, но и более опытные девушки (юноши). В связи с этим для тренера важно сразу научить своих воспитанников прыгать правильно, потому что переучиваться потом бывает очень сложно. Вот наиболее распространенные **ошибки, которых желательно избегать**:

- Несогласованные движения рук и ног.
- Длинный промежуток между отталкиванием и полетом. Взлет должен быть стремительным.
- Частые несогласованные и произвольные взмахи верхних и нижних конечностей во время фазы полета. На профессиональном языке тренеры называют это «частить руками и ногами».
- Жесткое приземление без группировки: спортсмен падает «мешком» вместо того, чтобы сгруппироваться и мягко коснуться земли. Это приводит к спортивным травмам.

Также нужно иметь в виду, что должны обязательно присутствовать все **четыре фазы прыжка**:

1. Подготовка.

2. Отталкивание.
3. Полет.
4. Приземление.

Кульминацией является полет. Но, если спортсмен не подготовился к прыжку, то есть первая фаза была пропущена, далекого полета можно не ждать.

Поэтому для того чтобы увеличить дальность прыжка, **необходимо прежде всего до автоматизма отработать все четыре фазы**, которые должны следовать одна за другой, без перерыва. Для этого выполняются специальные упражнения, направленные на развитие быстрой реакции и быстрого переключения от одного движения к другому.

Для детей младшего школьного возраста в обучении активно используются подвижные игры с элементами прыжков. Также хорошо развивают реакцию подвижные игры с мячом. Особенно полезно будущим прыгунам играть в баскетбол, так как эта спортивная игра развивает прыгучесть и координацию движений.

Критерии успешности прыжка в длину с места

Какой прыжок является образцовым? Нормативы прыжков в длину с места меняются каждый год, и тренер должен быть в курсе этих изменений. Изменения в нормативах связаны с тем, что каждое последующее поколение детей имеет физические параметры, отличные от предыдущего поколения (например, имеет место такое явление, как акселерация — ускорение роста и прибавки в весе).

Нормативы, которые подходили для учеников спортивных школ всего несколько лет назад, могут показаться слишком легкими для современных юношей и девушек. То же самое касается и других спортивных дисциплин легкой атлетики. Существует несколько видов прыжков (в длину, в высоту, тройной прыжок, прыжок с шестом), но критерии успешности выполнения у них примерно одинаковы. Они приводятся ниже:

- Техническая правильность выполнения всех элементов прыжка.
- Присутствие всех основных фаз.
- Дальность конкретного прыжка.

Оценка конкретного результата в сравнении с предыдущими результатами (немного лучше или немного хуже, значительно лучше или значительно хуже, примерно так же). В этом контексте можно использовать понятие «личный рекорд» — результат, который значительно превосходит все результаты конкретного спортсмена и при этом демонстрируется в первый раз.

Сколько тренеров, столько и мнений. Есть специалисты, которые

настроены на самые высокие результаты, но при этом не обращают внимания на то, насколько правильно выполняется упражнение. Но есть и другие тренеры, которые скрупулезно отрабатывают технику, не заостряя внимание на высоких результатах. Второй подход представляется наиболее перспективным, особенно в том случае, если речь идет о прыжках с дополнительной фазой разбега (например, знаменитый тройной прыжок).

Особенности выполнения тройного прыжка

Техника прыжка в длину с разбега отличается от выполнения прыжков в длину с места наличием фазы разбега. Разбег разделяется на три этапа: спортсмен совершает три быстрых широких шага, напоминающих бег или прыжок, и лишь затем взлетает. Благодаря разбегу значительно увеличивается дальность прыжка и его зрелищность.

Тройные прыжки неизменно, из года в год входят в программу летних Олимпийских игр, национальных чемпионатов и чемпионата мира по легкой атлетике. Во время обучения тройному прыжку особое внимание уделяется правильности и скорости разбега, а также мягкости приземления. Падать на землю «мешком» после прыжка с разбегом гораздо больнее и опаснее, чем также падать после прыжка с места, поэтому тренер должен обязательно проводить отдельные занятия, посвященные группировке перед падением.

Если ребенок младшего школьного возраста охотно играет в подвижные игры, а также отличается прыгучестью, ловкостью, быстрой реакцией, родители вполне могут отдать его изучать прыжки в длину. Занятия помогут ученику реализовать свои природные способности и максимально развить их под чутким руководством грамотного педагога.

наиболее перспективным, особенно в том случае, если речь идет о прыжках с дополнительной фазой разбега (например, знаменитый тройной прыжок).

1.6. Практическая работа №6. Техника метания малого мяча с разбега, или с места.

Во время элементарного броска рукой теннисного мяча тренируются мышцы не только рук и плеч, но и вся остальная мускулатура. А при бросках снаряда в цель развивается ещё и глазомер. О том, как правильно метать малый мяч несколькими способами, пойдёт речь в статье.

Техника метания малого мяча на дальность

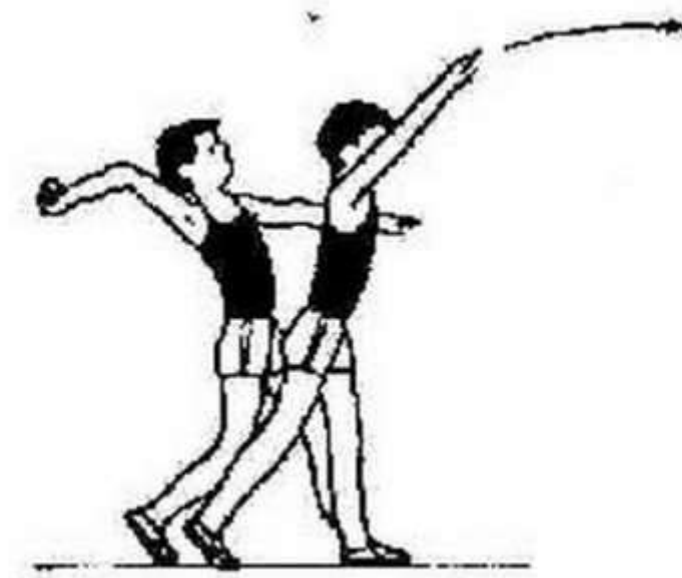
- С места
- С разбега
- Методика обучения технике метания
- Техника и методика обучения метанию мяча в цель
- Упражнения для овладения техникой метания мяча
- Нормативы на дальность
- Типичные ошибки
- Правила безопасности

Техника метания малого мяча на дальность

Данный снаряд можно бросить, не сходя с места, а можно сделать это после сильного разбега. С этой целью применяются разные метательные техники.

С места

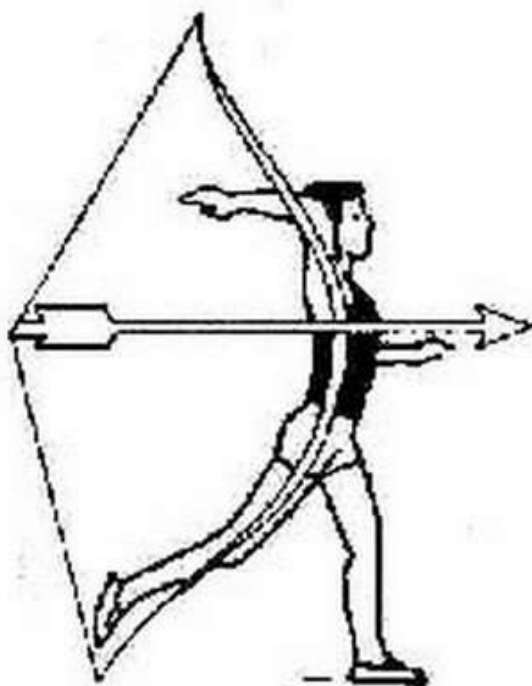
Этот способ метания характерен таким перемещением руки со спортивным предметом, которое осуществляется поверх плеча из-за головы с вовлечением в процесс (последовательно) мускулатуры ног, а также бросающей спортивный предмет руки и остальных частей туловища.



Чтобы правильно выполнить это скоростно-силовое упражнение, необходимо:

1. Расположиться на исходной позиции, направив взгляд в сторону полёта снаряда.
2. Вынести вперёд левую ногу, полностью уперев стопу в землю.
3. Оставить правую позади, упираясь её передней частью.
4. Переместить основной вес тела на левую ногу.
5. Руку со спортивным предметом согнуть в локтевом суставе и расположить её при направленном вниз локте вровень с головой.
6. Левую руку расположить вдоль туловища.
7. Передислоцировать массу тела с левой нижней конечности на согнутую правую.
8. Развернуть тело направо и расположить кисть со спортивным предметом сзади.
9. Тело, повёрнутое теперь левой своей частью в направление метания, немного отклонить вправо.
10. Руку со снарядом расположить ладонью кверху.
11. Поднять левую руку на уровень плеча и направить её вперёд и чуть в сторону.
12. Взгляд устремить в направлении броска.
13. Резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую конечность.

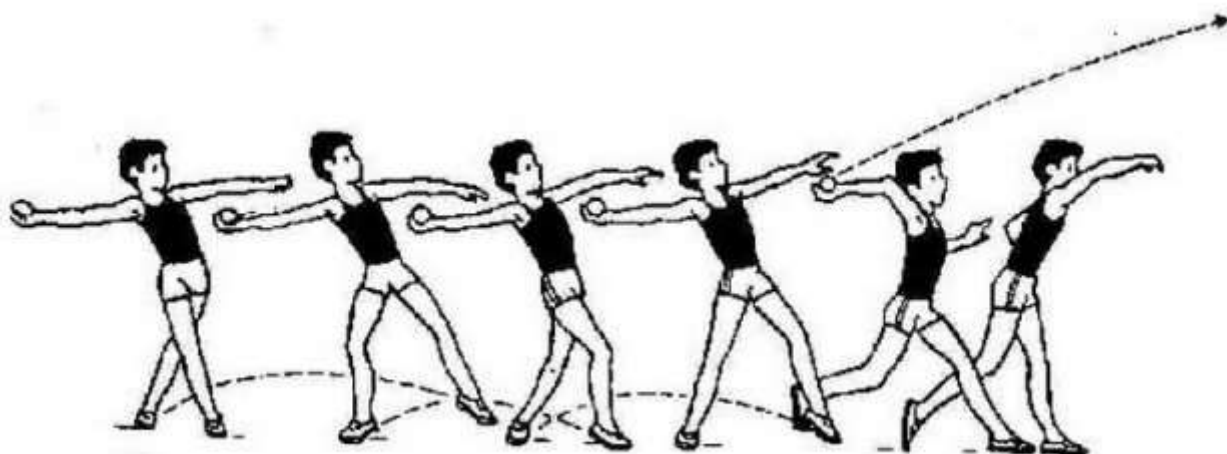
14. Принять позу «натянутого лука» с помощью полностью выпрямленной левой ноги и правой, несколько согнутой в колене и упирающейся на носок.



15. Локоть руки со спортивным предметом расположить вровень с головой и устремить в направление броска.
16. Резким движением этой руки осуществить бросок вперед по углом, максимально приближающемуся к 45° .
17. Одновременно с вылетом спортивного снаряда из руки распрямить ноги.
18. Чтобы предотвратить заступ, расположенную впереди левую ногу согнуть в колене, туловище развернуть влево, а левую руку расположить сзади, перескочив с левой стопы на правую.

С разбега

Обычно для разбега выделяется дорожка длиной до 20 м. Однако в реальности это расстояние варьируется в зависимости от индивидуальных качеств метателя. Оптимальным же считается разбег, состоящий из 13 шагов, 8 из которых приходятся на предварительную часть, а остальные 5 — на заключительную.



Чтобы суметь с разбега метнуть снаряд как можно дальше, необходимо:

1. Захватить мяч пальцами рук, держа его во время разбега перед грудью выше плеча или внизу (на выбор).
2. Начать движение с правой ноги.
3. Бег ведётся с ускорением, при котором ширина шага на 30 см короче, чем во время бега на спринтерские дистанции.
4. При выходе на финишный этап разбега развернуть плечи вправо.
5. В зависимости от первоначального расположения руки с мячом опустить её или поднять на уровень плеч и завести слегка назад.
6. Осуществить скрестный шаг, во время которого за счёт сохранения положения развёрнутого вправо тела туловище напрягается.
7. Затем упереться левой ногою по линии перемещения, разогнуть правую.
8. Расположить ось таза под прямым углом к вектору движения.
9. С помощью созданной таким образом позы, которая называется «натянутым луком», резким посылом руки отправить мяч вперёд, стараясь приблизиться при этом к траектории в 45° .
10. Перескакивая с левой нижней конечности на правую, погасить инерцию разбега.

Методика обучения технике метания

Во время изучения техники метания обычно применяют методику последовательного знакомства с сущностью тренировок и их основ.

Для этого применяют:

- ознакомление с упражнениями, предназначенными для развития грамотной техники обращения со снарядом;

- подробное освещение техники метания спортивного предмета с места и с разбега (с описанием этапов движения спортсмена во время метания);
- преподавание оптимального хвата снаряда пальцами и последующего успешного броска;
- знакомство с правилами техники безопасности и условиями проведения соревнований.

Техника и методика обучения метанию мяча в цель

Действия во время метания спортивного предмета в направлении цели аналогичны финишной стадии броска мяча с разбега. Различия заключаются лишь в целеполагании. Во время метания снаряда в цель требуется не максимальная дальность его полёта, а точность попадания в заранее определённую мишень.

Тем не менее способы обучения, выбор обучающих средств и соответствующих методических приёмов практически те же, что и при преподавании техники хвата снаряда и осуществления финальных действий во время броска малого мяча с разбега.

Упражнения для овладения техникой метания мяча

Чтобы овладеть техниками бросков в цель, на дальность, с места и с разбега, разработаны упражнения, максимально приближающие новичка к наилучшим результатам.

Эти упражнения заключаются в овладении такими навыками и умениями:

- выработка оптимальных движений при бросках снаряда в мишень из фронтальной стойки;
- бросание снаряда с шестиметрового расстояния в щит для достижения максимальной дальности отскока мяча;
- метание спортивного предмета в определённый сектор на дальность разными способами;
- тренировки в парах, во время которых партнёр помогает бросающему симитировать финальные движения; метание снаряда, когда бросающий стоит боком к направлению движения мяча;
- бросание малого мяча внутри десятиметрового коридора, располагаясь боком, и с одного шага в качестве состязания между несколькими участниками.
- метание снаряда с помощью одного шага, когда партнёр располагается на такой дистанции от бросающего, которая позволит им обоим

поймать снаряд после отскока его от поверхности.

Нормативы на дальность

Поскольку малые мячи весом до 150 г используются преимущественно детьми подросткового возраста и младше, а старшие школьники и взрослые пользуются более тяжелыми снарядами весом в полкилограмма-килограмм, нормативы на дальность базируются на школьных оценках. Успешно используются также нормы ГТО.

Например, эти нормы для подростков по броскам малого мяча весом 150 г в цель и на дальность, чтобы получить золотой, серебряный или бронзовый значок, выглядят так:

13-15	лет	(м)	30	35	40	18	21	26
-------	-----	-----	----	----	----	----	----	----

Типичные ошибки

При кажущейся простоте метательных движений они чреваты ошибками, которые сказываются на результатах попыток.

К наиболее типичным относятся:

- низкий темп при разгоне на предварительном этапе разбега;
- чрезмерно резвый старт при беге на полусогнутых ногах;
- рванный ритм бега на предварительном отрезке разбега;
- излишняя ширина бросковых шагов;
- чрезмерное отклонение тела назад во время двух первых шагов при броске;
- некоторое торможение во время скрестного шага;
- вместе с изгибом в левом тазобедренном суставе тело уходит влево;
- бросок согнутой рукой;
- боковое метание;
- сгибание левой нижней конечности в коленном суставе непосредственно перед выпуском предмета из руки.

Правила безопасности

Во время бросков есть травмоопасные моменты, которых можно избежать, используя следующие правила техники безопасности:

1. Необходимо размещать занимающихся метанием людей на безопасном расстоянии друг от друга.

2. Не допускать бросков снарядов навстречу друг другу.
3. Соблюдать строгую очерёдность метания снарядов.
4. Броски и соби́рание снарядов осуществлять только по команде учителя или тренера.

В лёгкой атлетике метание снарядов занимает далеко не последнее место. А такое непритязательное, на первый взгляд, упражнение как метание малого мяча, кроме обладания своими внутренними достоинствами, является ещё и одним из основных видов тренировочных упражнений для копьеметателей, представителей древнейшего вида спорта.

1.7. Практическая работа №7. Техника подтягивания.

Подтягивания различают:

Подтягивания на низкой (из виса лежа) перекладине

Подтягивания на высокой (из виса) перекладине

Подтягивания — базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела:

широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.

- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):

вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников — 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.

После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).

Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.



- Подтягивание из виса на высокой перекладине.



Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

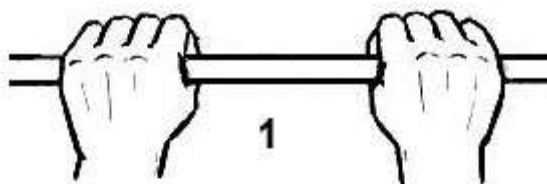
- 1) подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- 2) подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- 3) широкий хват при выполнении исходного положения;
- 4) отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- 5) совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- 6) при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

- 7) участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- 8) при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- 9) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Типы хвата:

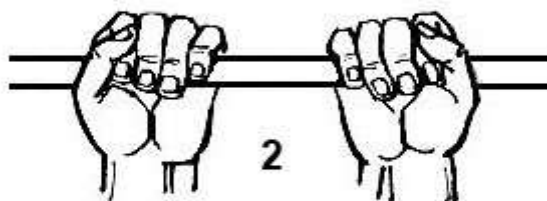
- 1) Прямой хват.

При прямом хвате рука берет турник сверху



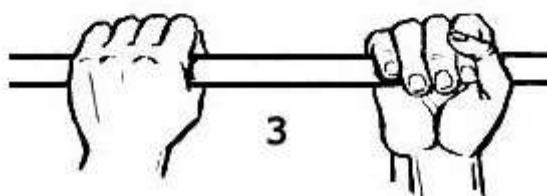
- 2) Обратный хват.

При обратном хвате рука берет турник снизу



- 3) Комбинированный хват.

При комбинированном хвате - одна рука в нижнем хвате, вторая в верхнем.



Чаще используется прямой хват, развивающий мышцы плеч и спины.

При обратном хвате тренируются мышцы-сгибатели рук.

Комбинированный вариант используется при расположении туловища вдоль перекладины.

1.8. Практическая работа №8. Техника отжимания.

Сгибание и разгибание рук в упоре:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



-
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью.

В возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) - о сиденье стула.

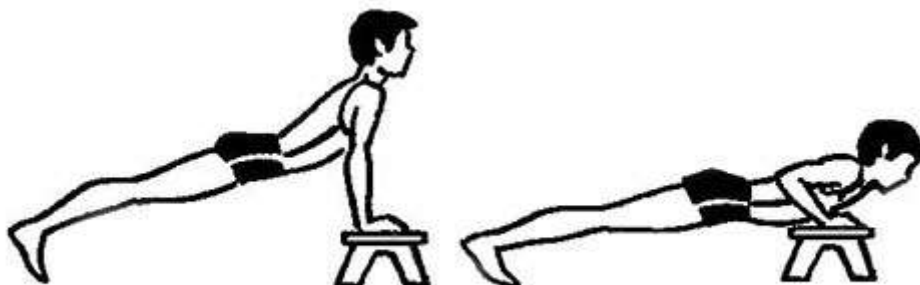
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из исходного положения (ИП):

руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 1 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).



1.9. Практическая работа №9. Техника выполнения упражнения на мышцы брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

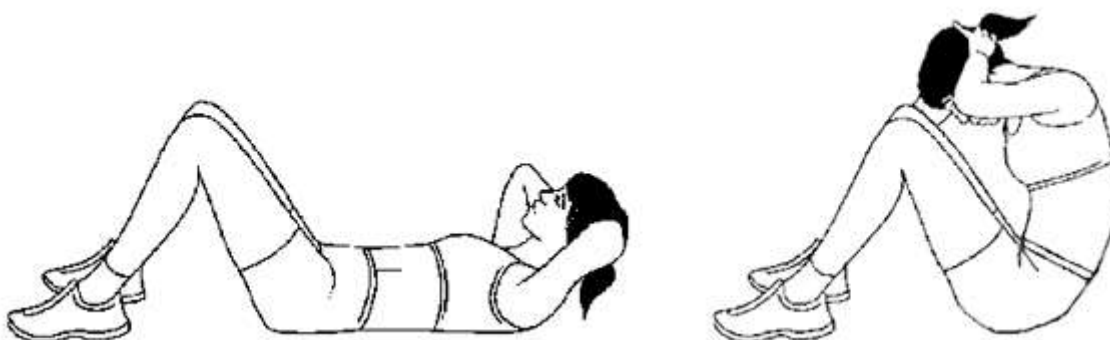
Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.

Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

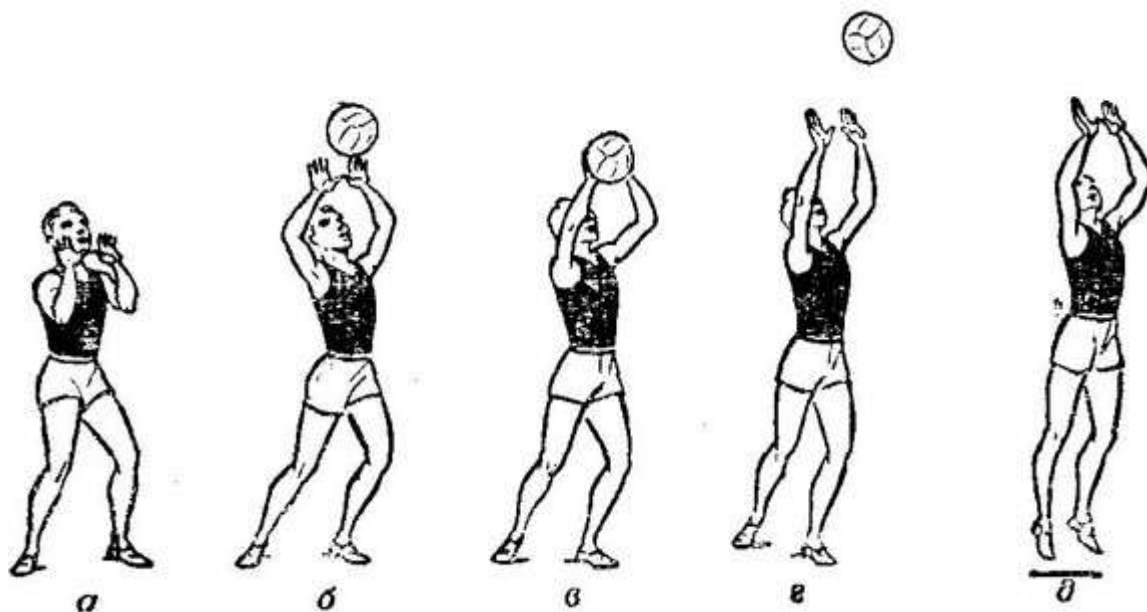
- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.



Глава 2. Волейбол.

2.1. Практическая работа №1. Техника верхней передачи.

Верхняя передача мяча. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

2.2. Практическая работа №2. Техника нижней передачи.

К обучению нижней передаче мяча приступают, когда обучающиеся достаточно овладеют навыками передач мяча сверху.

Обучение нижней передаче мяча проводят в такой последовательности: ознакомление с положением рук при касании мяча, выполнение нижних передач после встречных ударов и непосредственно с подачи.

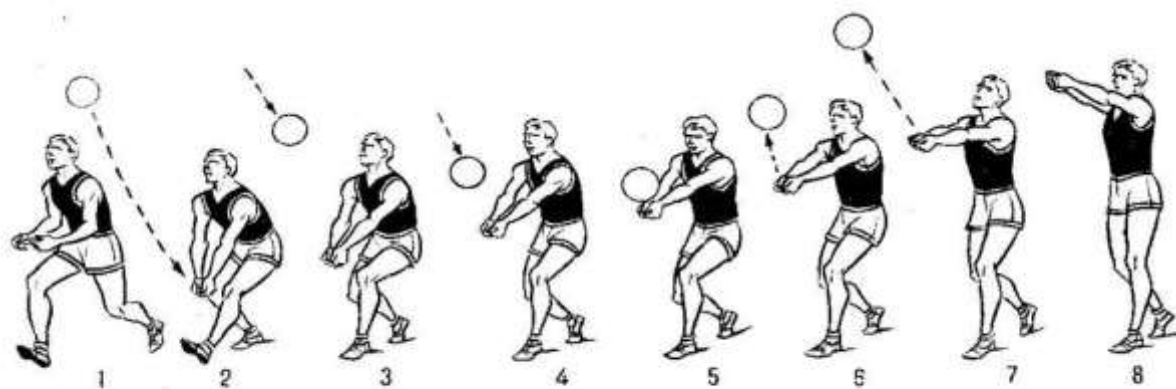
Основные ошибки и методы их устранения. При выполнении передач снизу обучающиеся допускают такие характерные ошибки:

- соприкосновение рук с мячом производят фалангами больших пальцев, а не предплечьями; руки
- руки согнуты в локтевых суставах в момент касания мяча;
- встречное движение рук не соответствует скорости полета мяча;
- соприкосновение с мячом осуществляется одной рукой («срезка»).

Указанные ошибки устранимы при своевременном объяснении преподавателем и многократном выполнении передач в специальных упражнениях.

Упражнения для обучения нижним передачам мяча

1. Имитационные движения передач снизу.
2. Передачи у стены.
3. Передачи над собой в движении.
4. Передачи после перемещений в стороны.
5. Встречные передачи в парах.
6. Передача мяча от встречных ударов, выполненных партнером или преподавателем.



Нижняя передача двумя руками

2.3. Практическая работа №3. Техника подачи мяча.

Главным элементом всей игры в волейбол является подача, задающая тон и настроение всему соревнованию.

Подача – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру.

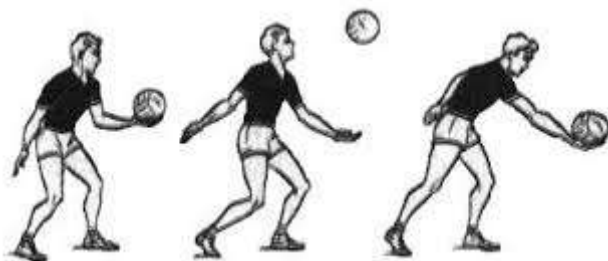
Подача – это основа психологии всей команды, выстраиваемая каждым игроком в отдельности и всей командой в целом мастерством выполнения данного элемента. Если подача сильная, точная и устойчивая, то можно говорить о хорошей технической подготовке игрока в целом.

Подача – наиважнейший момент игры, не дающий игрокам противостоящей команды согласовывать и реализовать свои действия и преимущественные моменты, а, следовательно, и выполнить заранее оговоренный план данной игры.

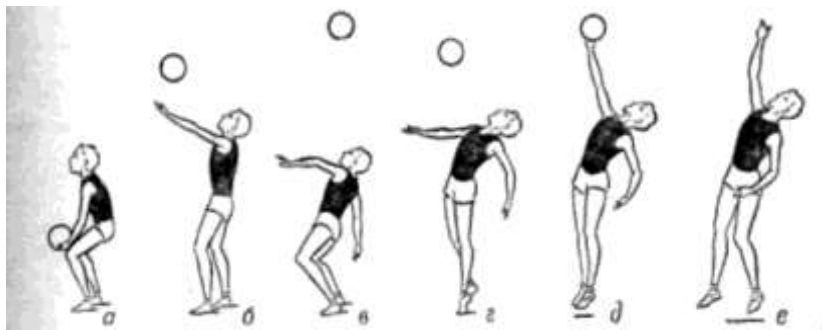
Подачу нужно постоянно совершенствовать в течение тренировок, регулярно отыгрывая технику удара отдельного игрока, и действия группы.

Поддачи в волейболе бывают следующие:

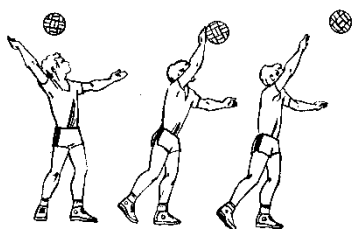
- 1) нижняя прямая подача;



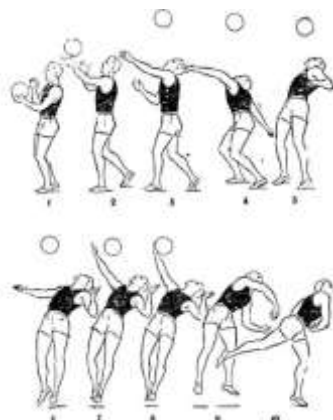
- 2) нижняя боковая подача;



- 3) верхняя прямая подача;

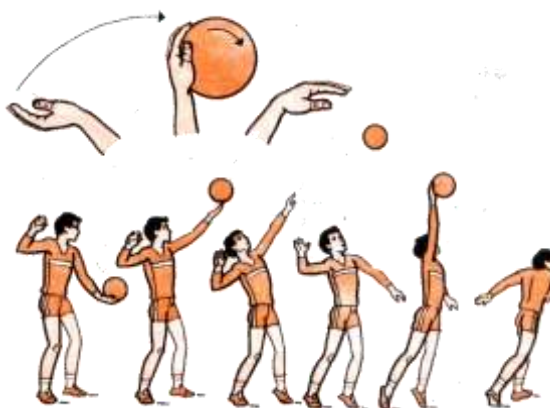


4) верхняя боковая подача.



Какую подачу выбрать для успешной игры?

Из четырех видов подачи сегодня преимущественно используется **верхняя прямая подача в волейболе**.



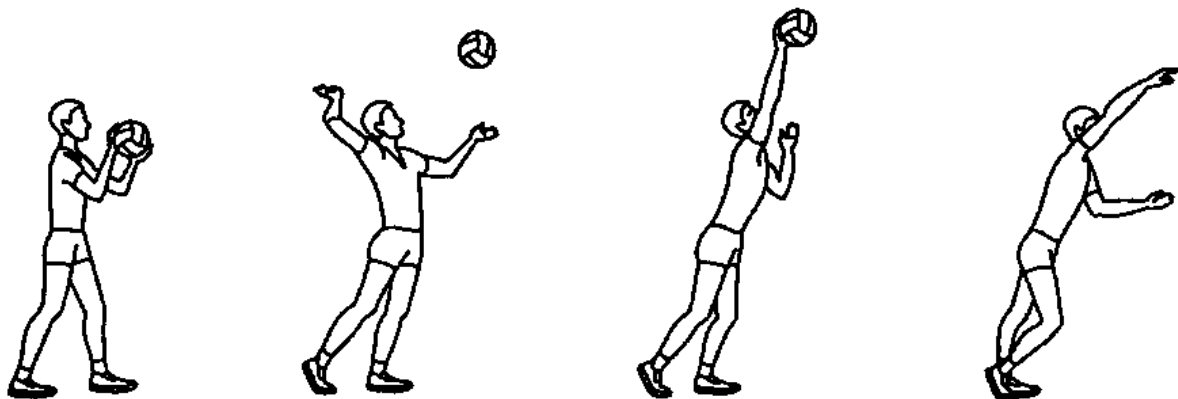
И вот почему:

- подающий хорошо видит площадку, а, следовательно, и расстановку сил соперника;
- при условии владения техникой игры, подающий игрок попадает мячом в определенного, намеченного им самим игрока, и нарушить план игры противника;

- верхняя прямая подача бывает и силовой, а это уже затрудняет прием мяча противником.

Сильная прямая подача в волейболе вне конкуренции. С ней может соперничать, например, сильная боковая подача. Но этого обычно никогда не происходит, так как что боковая подача в принципе сложная по перемещению ног и в моменте выбрасывания мяча для удара.

Верхняя прямая подача в волейболе может осуществляться четырьмя способами:



- 1) согнутой рукой с высоким подбросом мяча;
- 2) с отведением плеча и руки в сторону;
- 3) с забрасыванием мяча за голову;
- 4) подача прямой рукой.

Качество и сила подачи зависят от того, где находится мяч перед моментом удара по нему рукой.

Поэтому особое внимание необходимо уделять технике подачи мяча.

Необходимо концентрироваться на всех ключевых моментах – от того как стоит игрок и до момента удара по мячу.

Технически прямая подача в волейболе осуществляется следующим образом:



1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.
 2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.
 3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору, .
 4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение.
 5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.
 6. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (т.н. “жесткая кисть”), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.
- После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча.
7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Верхняя прямая подача в волейболе имеет такую разновидность как подача в прыжке, которая является более сложной в техническом отношении, но придает подаче дополнительные преимущества, являясь более сильной и быстрой.



Техника ее такова:

- силовая подача осуществляется после прыжка с разбегом, сам разбег выполняется по прямой линии, перпендикулярно сетке и состоит, как правило, примерно из двух шагов.
- первый шаг подводит игрока к мячу, Быстрый и длинный второй шаг является шагом для удара. Он как бы направляет игрока к прыжку.
- выполняя первый шаг, игрок отводит две руки максимально дальше назад и вверх; во время второго шага он выносит руки вперед.
- во время прыжка работающая на удар рука продолжает двигаться вперед и вверх; при этом локоть поднимают как можно выше плечевого пояса. Другая рука в это время вытягивается вперед практически горизонтально, что обеспечивает равновесие игрока в момент прыжка – сам удар производится в максимальной точке траектории движения мяча.

Следует отметить, что данный вид подачи применяется обычно только в командах опытных игроков или мастеров и представляет собой сочетание подачи и нападающего удара.

Подачи не могут быть одинаковыми и стандартными, игроки соперника моментально привыкают принимать стандартные, предсказуемые мячи. Игроки могут оказывать на противника психологическое давление постоянной сменой способов подачи и нападения.

Перед подачей важен психологический настрой всех игроков.

Верхняя прямая подача, особенно в прыжке, требует максимального сосредоточения всех сил. Подающему необходимо успеть сосредоточиться, оценить обстановку игры, расположение сил противника непосредственно в момент направления к месту подачи.

Если при подаче мяча допускается ошибка, у противника быстро и автоматически появляется рефлекс “везения”, исчезает обычная скованность, характерная для начала игры и возникает эмоциональный подъем. Волейбол является состязанием, где весьма важно, которая из команд первой ухватит, сумеет удержать высокий ритм игры в самом начале и удержит его до конца.

Общепризнанно, что чем лучше игрок владеет различными тактическими приемами подачи, тем выше его мастерство и тем успешнее игра команды в целом.

При тактике выполнения подач мало просто хорошо и правильно ввести в игру мяч, надо еще затруднить прием его противником, а значит, при подаче следует стараться, чтобы мяч попал к самому слабому игроку команды по другую сторону сетки. Подающему надо успеть рассчитать расстановку сил противника и самый возможный ход событий игры со стороны противника, и точной подачей постараться помешать ему.

Таким образом, при кажущейся простоте игры, овладение ее техникой требует постоянных тренировок, и особое внимание следует уделять навыкам подачи мяча как ключевому моменту в волейболе.



2.4. Практическая работа №4. Техника нападающего удара.

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры. Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выиграть очко в свою пользу. Все предыдущие действия игроков должны быть направлены на подготовку его совершения. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

На обучение нападающему удару отводится достаточно продолжительное время, что связано с необходимостью привить игроку такие качества, которые бы позволили ему, не теряя возможности корректировать свое местоположение в пространстве относительно площадки, сетки, блокирующих игроков противоположной команды, суметь выпрыгнуть на совершение удара в том месте на сетке, где было бы наиболее удобное положение мяча для удара с минимально возможным противодействием соперника.

Особенности обучения технике нападающего удара.

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Прямой атакующий удар. В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.



Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;
- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;
- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

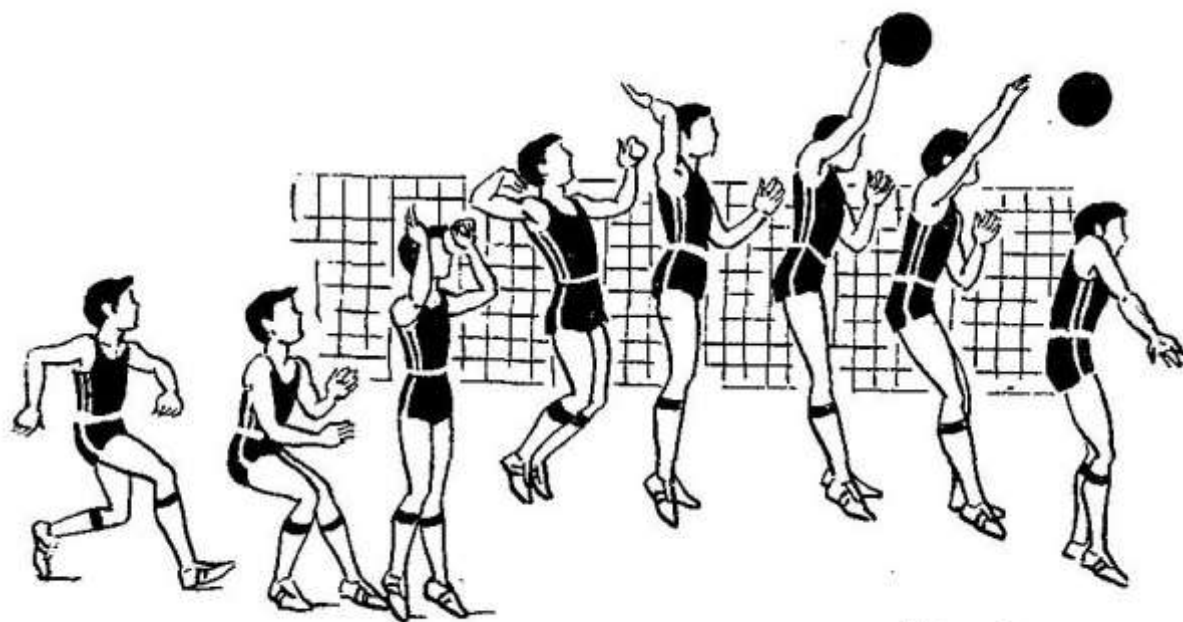
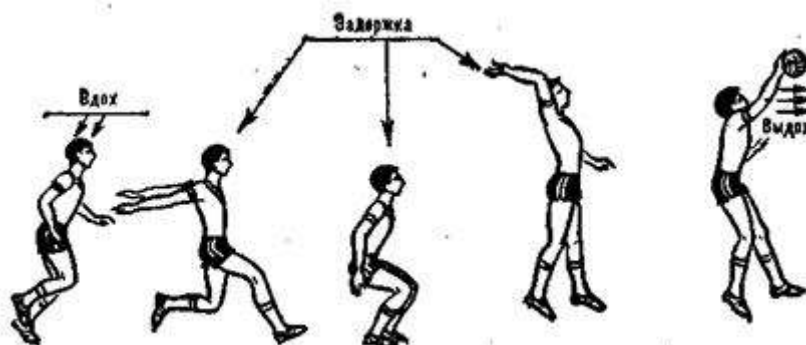


Рис. 5

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения. Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени. Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах. Руки волейболиста начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры.

В заключительный момент толчка происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с маховыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору. К мышцам, сгибающим стопу, относятся: трехглавая мышца голени, задняя большая берцовая, длинный сгибатель большого пальца, длинная и короткая малоберцовые.



Высота прыжка в значительной степени обусловлена "взрывным" характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в

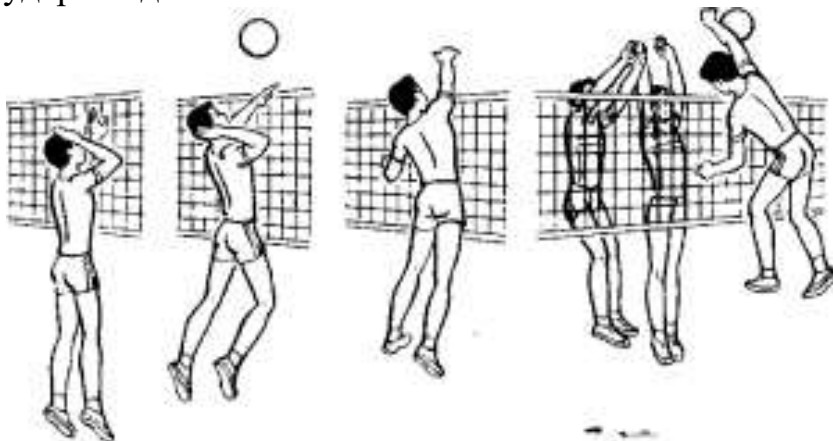
конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы (ее тангенциальная составляющая) будет максимальной.

Высота прыжка во многом зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног способствует увеличению пути "разгона" центра тяжести спортсмена, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах увеличивает мощность усилий при отталкивании.

Ритм разбега, обусловленный особенностями скорости и траектории полета мяча для нападающих ударов с ускоренных и заниженных передач (полупрострельных, прострельных и коротких), характерен для каждого отдельного случая. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за этот же отрезок времени волейболист выполняет вторую микрофазу разбега. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста по отношению ко второй передаче мяча.

При выполнении нападающего удара с полупрострельных передач окончательная коррекция скорости разбега и выбор места для прыжка производится обучающимся еще позднее, во время последнего шага-наскока. Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.



Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Основными задачами при обучении нападающего удара являются:

- 1.Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.

Поэтому овладение рациональной техникой нападающего удара - главная задача технической подготовки обучающихся. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

а) принцип постепенности

б) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении нападающего удара ;

в) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствования техники игры и исправление этих ошибок;

г) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для обучающихся без искажения ее сущности.

Этапы обучения:

В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Изучение нападающего удара(наиболее сложного технического приема), целесообразно изучать по частям. . На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятности успеха в овладении рациональной техникой.

Ошибки при обучении

Типичными причинами ошибок при обучении технике нападающего удара являются:

а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);

б) обучающийся неправильно представляет движение в техническом приеме;

в) неверно ощущает мышечные восприятия;

г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;

д) нет систематичности , в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание обучающимся принципиальных основ техники движений;

- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники нападающего удара и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно с обучающимся.

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки нападающий удар. Нападающие удары -- это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. . Выделяют два способа: (прямой и боковой нападающий удар) Основной способ нападающего удара -- прямой «по ходу», когда направление полета мяча совпадет с направлением разбега игрока перед прыжком.

Нападающий удар с переводом -- разновидность прямого дара, это такой удар, когда направление полета мяча после дара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом .

Прямой нападающий удар



При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега - 2 - 4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разбивания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки - по дуге сзади - вниз - вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой руки в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры, их при этом разгибают во всех суставах.

Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90° . С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед - это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх - вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы.

Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направлений движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьирует в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» - прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии вверх - сбоку (угол наклона руки примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают дальше вперед - вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе, мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед - вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущей вперед - вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть: - опускание подбородка; оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока; - вдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания. После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движения во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако, с увеличением времени полета мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. На практике передачи высокие и средние по высоте являются медленными, а низкие - ускоренными и скоростными. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны: 1) уменьшение длины разбега до одного-двух шагов; 2) более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега; 3) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад; 4) меньшее сопровождающее движение руки после удара [4].

При выполнении нападающего удара с отдаленной от стенки (более одного метра) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой;
- одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;
- руки в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Ускоренный нападающий удар

Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руки выносятся вверх несколько согнутые в локте. Соответственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается сопровождающее движение минимально. Нападающий удар с переводом рукой.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой палец поднимается вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз вперед. Применяется для обведения блока соперника, а также для того, чтобы послать мяч в незащищенное место игровой площадки.

Медленные удары (обманы)

Иногда в игре необходимо направлять мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняются как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в обычном нападающем ударе: на вертикаль выносят несколько согнутой в локте вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев. При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи.

Подводящие упражнения для освоения техники выполнения нападающего удара:

Прыжковые упражнения:

1. Напрыгивание на препятствие, либо прыжки через препятствие, например, через гимнастическую скамейку, тумбу
2. Прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки) и различные эстафеты.
3. Напрыгивание на подвешенные предметы.
4. Серийные прыжковые упражнения на гимнастической стенке
5. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360
6. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.

Упражнения для изучения ударного движения:

Метанием мяча одной и двумя руками из различных положений

Броски мяча через сетку в прыжке, без прыжка волейбольных, набивных мячей

Броски мяча в парах

Имитация нападающего удара при напрыгивании на подвешенный мяч

5. Броски набивного мяча весом 1 кг кистями - одной (правой, левой) и двумя руками из положения руки вверх.

6. Стоя лицом, боком и спиной к гимнастической стене, упражнения с резиновым спортивным инвентарем для плечевого пояса.

7. Жим штанги лежа.

8. Броски набивного мяча весом 1 - 2 кг из-за головы двумя руками, одной рукой над головой («крюком»)

9. Приседание и быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках; то же с прыжком вверх.

10. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

11. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх.

12. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара

13. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.

15. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.

6. Нападающий удар с передачи.

Упражнения для изучения техники нападающего удара

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.

7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.

8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

9. Нападающий удар при противодействии блока. Смысл упражнений в том, что блоком закрыто какое-либо направление, и надо ударом послать мяч в другом направлении («открытом»). При этом все действия заранее обусловлены. Например, блоком закрыта линия - удар по ходу или с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он «появляется» в последний момент.

10. Имитация нападающего удара и обман.

11. Поочередное выполнение ударов

12. Нападающие удары с задней линии.

Выполнение этих заданий обеспечивает необходимое условие для успешного обучения технике нападающих действий.

Ошибки при обучении:

- стопорящий шаг на носок;
- остановка перед отталкиванием;
- отсутствие махового движения вперед-вверх небьющей руки;
- удар согнутой в локте рукой;
- в момент удара опускание локтя вниз;
- ранний или поздний разбег;
- неправильный ритм или разбег;
- неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;
- медленное отталкивание;
- недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;
- приземление после удара на прямые ноги.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или подачи.

Обучающийся, выполняющий удар, должен:

- 1 - оценить качество второй передачи и выбрать способ выполнения нападающего удара;
- 2 - следить за перемещениями блокирующих и защитников соперника;
- 3 - с “неудобных” передач не проиграть мяч;
- 4 - владеть ударами с переводом мяча влево-вправо, обманными ударами, ударами от блока и т. д.;
- 5 - перед разбегом для нападающего удара - быстрый взгляд на сторону соперника для оценки расположения игроков обороняющейся команды.

Упражнения для совершенствования техники нападающего удара:

1. Нападающий удар в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 - перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т. д.
2. Нападающий удар с низких, коротких передач связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
3. Нападающий удар со всех видов передач в зоны свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1-2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).
4. Нападающий удар от блока в аут (первая передача из глубины площадки).
5. Нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
6. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2,3) со второй передачи после прима подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

7. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.
8. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком
9. Нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).
10. Нападающий удар 1-м и 2-м темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитникам

Вывод

Техника обучения нападающему удару – один из главных этапов в овладении волейбольным искусством. Основной принцип здесь – системность и последовательность. Любые действия обучающегося и учителя должны быть комплексными и методически выверенными.

Начала техники обучения связаны с «расщеплением» техники на составляющими, неким спортивным анализом техники. Таким образом, рассматриваются мельчайшие технические подробности, которые затем оформляются в комбинации, движения, позиции и т.п.

Под последовательность техники обучения нападающему удару подразумевается порядок выполнения тех или иных действий игрока.

Принципиально важным с точки зрения методики является овладение навыком технических приемов каждым из команды, что связано с переходом игроков.

Следующий крупный пласт в технике обучения нападающему удару в волейболе – навыки движения. Их необходимо правильно сформировать у игрока с самого начала, так как в последующем все движения выполняются «на автомате», а вместе с ними и неисправленные ошибки.

Техника выполнения нападающего удара в волейболе, как впрочем и других технических приемов, достаточно сложна, но вполне доступна для многих, что и обуславливает всенародную любовь к этой игре.



Список литературы

1. Айриянц А.Г. «Волейбол». Учеб. для физ. ин-ов. Изд. 2-е, доп. М.: «Физкультура и спорт», 1976-230с.
2. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультета физической культуры. М.: Просвещение, 1990.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол.- М.: Физкультура, образование, наука, 2000.-368с.
4. Беляев А.В. Волейбол на уроках физической культуры.- 2-е изд. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.- 144с.
5. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник для вузов.- 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009.-360с.
6. Бугаев К.Е., Шепило И.Н. Возрастная физиология. Учебное пособие.- Ростов, 1975.
7. Васильев В.В. Физиология человека.- М.: физкультура и спорт, 1977.
8. Всероссийская Федерация Волейбола. Волейбол (сборник статей). Москва, 2000.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр Академия, 2004.- 400 с.
10. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.

Глава 3. Гимнастика.

3.1. Практическая работа №1. Техника выполнения опорного прыжка через козла.

Гимнастические прыжки, воздействуя на организм человека, развивают ловкость, мышечную силу, скорость и координацию движений. Они доступны практически всем, независимо от возраста, пола и уровня подготовки. Умение легко совершать прыжки - показатель хорошей подготовки занимающегося. Они также используются в гимнастических выступлениях разного уровня, что придает соревнованию зрелищность и эмоциональность. Они делятся на две группы: простые (неопорные) и опорные прыжки. К первым относятся те, что выполняются без опоры руками о снаряд. Это прыжки в высоту или в длину (с места или с разбега), в глубину (с гимнастического снаряда или с подвесной площадки), с трамплина, а также прыжки через скакалку. Опорные прыжки - вид упражнений, состоящий в преодолении (с разбега) специально предназначенного препятствия определенным способом, используя промежуточную опору. Ею в данном случае служат гимнастические снаряды. В качестве примера можно привести опорный прыжок через козла, снаряд поставлен в ширину. Выполнение опорного прыжка может быть прямым и боковым.

Техника его имеет следующие фазы:

- Разбег.
- Наскок на гимнастический мостик.
- Ножной толчок.
- Фаза полета.
- Толчок руками о снаряд.
- Полет после ручного толчка.
- Приземление.

Завершение гимнастом каждой фазы служит подготовительным этапом для следующей. Ошибка при выполнении любой из стадий испортит весь опорный прыжок через козла. При этом выполнение прыжков мужчинами и женщинами не имеет особых отличий по технике.

Разбег

Разбег должен производиться с равномерным ускорением, т. к. колебания его скорости отрицательно сказываются на качестве прыжка. Скорость его у хороших гимнастов достигает восьми и более метров в секунду. Его нужно

начинать из одного исходного положения, сохраняя постоянной длину. Скорость при движении увеличивают постепенно - резкий старт препятствует плавности движений. Длина дистанции для разбега зависит от вида снаряда, разновидности самого прыжка, степени подготовки гимнаста и многого другого. Для начинающих это расстояние, как правило, порядка 10 метров. Техника шагов при этом та же, что при беге на короткие дистанции.

Наскок на мостик

Он совершается в момент достижения наивысшей скорости. Снижение ее перед вспрыгиванием на мостик ухудшает результат прыжка и говорит о неправильной технике. При наскоке туловище немного наклонено вперед, согнутая толчковая нога приближается к маховой. Обе они - впереди туловища. После чего прямые соединенные ноги выносятся вперед. При касании мостика ногами руки находятся внизу. Чем выше скорость при разбеге, тем больше расстояние между снарядом и мостиком. Обычно это - полметра или метр.

Толчок ногами

Прыгает на мостик гимнаст на носки (не на всю ступню) почти прямых напряженных ног. Ставятся они на мостик параллельно на ширину стопы. Опытные гимнасты, опускаясь, распрямляют ноги в коленях и сгибают подошвы. Новички просто ждут приземления.

Взмах руками заканчивается в момент ножного толчка. При этом ноги полностью выпрямлены в коленях. Тело немного наклонено вперед, спина округлена.

Последующий полет и ручной толчок

В этой фазе гимнаст делает предварительный мах назад ногами, разгибаясь туловищем. Он помогает создать условия быстрого сгибания тела в суставах таза при толчке руками. Отталкивание от снаряда - самый сложный момент, который содержат опорные прыжки. Это целый комплекс взаимосвязанных движений. Несмотря на кратковременность, действия гимнаста ведутся строго последовательно.

В толчке выделяют три фазы:

- постановка прямых рук на опору;
- прием удара со сгибанием рук в локтях и «проваливанием» в плечах, при этом напряжение мышц-разгибателей растет;

- фаза активного отталкивания, при котором плечевой пояс быстро движется вверх, руки выпрямляются в локтях и сгибаются в запястьях.

При любом прыжке опора о снаряд происходит перед туловищем. Толчок руками нужно объединить с рывком туловищем, ведущим к подъему вверх таза и торможению ног. Это повышает эффективность отталкивания путем увеличения давления на опору. Толчок руками заканчивается в момент пересечения плечами вертикали, проведенной через линию их постановки. Это дает максимальную высоту последующего взлета.

Полет после фазы толчка и приземление

От вида прыжка зависит положение тела спортсмена в полете. Качество выполнения данной фазы упражнения влияет на общую оценку. Зафиксировав требуемое для конкретного вида прыжка положение, перед приземлением гимнаст выпрямляется. Приземление происходит на носки выпрямленных напряженных ног, при этом требуется сразу опуститься полностью на стопу и усилить давление на нужную ее сторону, чтобы не потерять равновесие, для чего тело спортсмена вынуждено совершить волнообразное движение. Для смягчения удара об опору необходимо, приземляясь, упруго согнуть ноги. Жесткое приземление, как правило, ведет к потере равновесия и зачастую к травмам.

Существуют различные виды прикладных опорных прыжков

Козел в ширину

Техника выполнения опорного прыжка в этом случае заключается во вскоке на снаряд на коленях в упор, затем соскоке в положении ноги врозь. Требуется, произведя наскок на колени, с отведенными назад руками опуститься на пятки, туловище подать вперед. Сильным взмахом руками оттолкнуться от снаряда, развести ноги и прогнув тело, выполнить соскок.

Этапы обучения:

- Сидя на пятках на полу, встать на колени, взмахнув руками.
- Проделать то же самое и прийти в присед, оттолкнувшись коленями.
- Из положения "упор на коленях стоя" перейти к положению "упор ноги врозь стоя".
- Перейти в положение "стойка ноги врозь" с поднятыми руками.

Если ученик начинает падать, тренеру необходимо подстраховать его под грудь или спину.

Опорный прыжок ноги врозь в ширину через козла

Выполняя его, спортсмен помещает руки на снаряд намного впереди туловища, угол постановки обязательно должен быть тупым. Если он будет менее 90°, потребуются дополнительные усилия, чтобы поднять плечи. Отталкивание выйдет низким. Техника опорного прыжка через козла требует в начале толчка разведения ног как можно шире. Толчок требуется стремительный, после чего гимнаст разгибается и поднимает руки вверх, одновременно отводя назад. Это помогает ему разогнуться. В положении ноги врозь гимнаст сгибается и соединяет ноги, которые слегка обгоняют туловище. Это позволяет в момент приземления сохранить устойчивость.

Этапы обучения:

- Совершать прыжки на месте, отталкиваясь обеими ногами, разводя и сводя их в воздухе.
- Прыгать с ногами врозь с высоты полметра-метр.
- Переходить из упора лежа сильным толчком в упор стоя.
- Стоя у гимнастической стенки, совершать прыжки на одном месте, разводя и сводя ноги.

Страховка - в поддержке под грудь или спину, другой рукой - за запястье или предплечье.

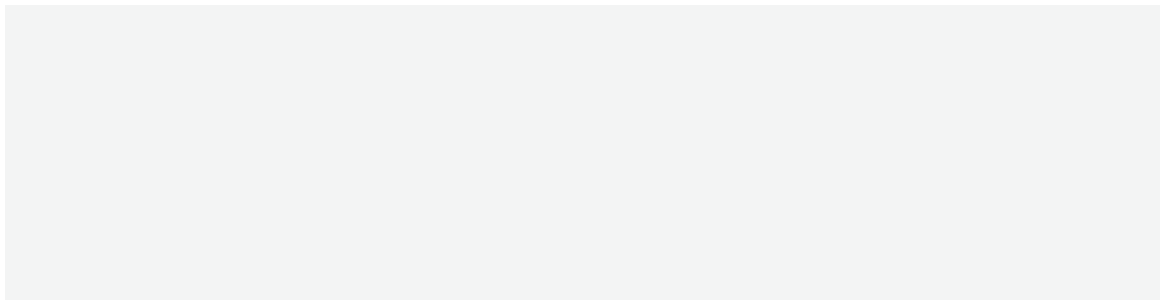
Прыжок в ширину через козла, согнув ноги

Техника опорного прыжка через козла в этом случае аналогична предыдущей. Ноги держатся прямыми. С момента касания руками снаряда идет сгибание ног в коленях. После толчка спортсмен разгибается, поднимает руки и опускает ноги.

Этапы обучения:

- Прыгать на месте, держась руками за гимнастическую стенку. Руки должны быть прямыми.
- Переходить из упора лежа в упор присев, оттолкнувшись ногами.
- Из того же положения встать, поднять руки, приземлиться и выпрямиться в основную стойку.
- Совершать прыжки с согнутыми ногами с разных снарядов.
- Разбежавшись, вскочить в упор на козла и соскочить с него, согнув ноги. Упражнение можно усложнить, отодвинув мостик подальше от снаряда или увеличив высоту последнего.

Страховка аналогична описанным для предыдущих упражнений. Если опорные прыжки выполняются гимнастом с ошибками, правильное будет начать с подводящих упражнений.



3.2. Практическая работа №2. Тест на гибкость или Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

1. **Техника выполнения.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):
 - стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

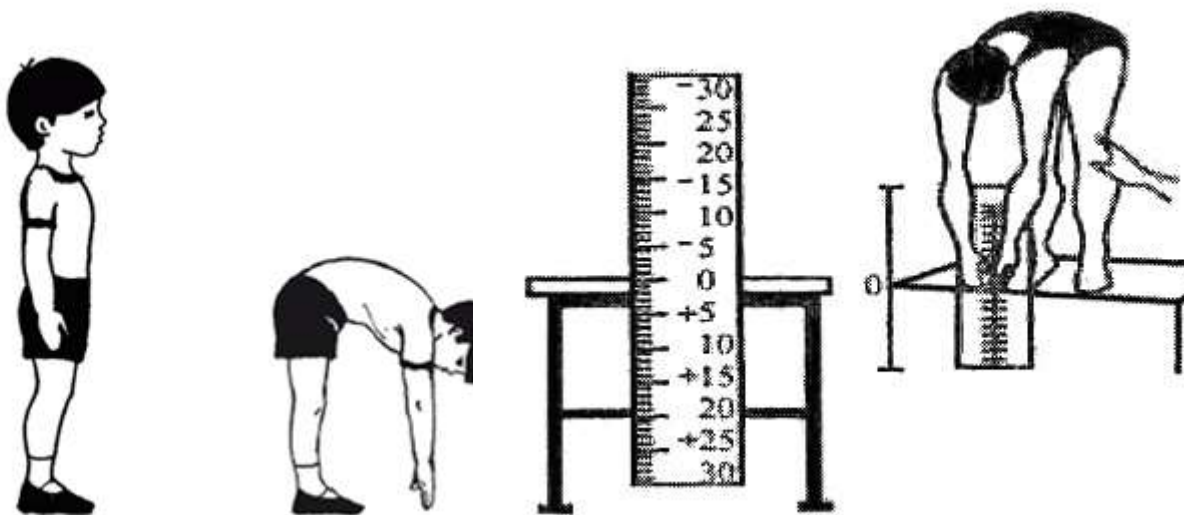
При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

2. Ошибки. Испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.



3.3. Практическая работа №3. Техника прыжка со скакалкой.

Скакалка — это проверенный временем спортивный инвентарь с целым арсеналом возможностей. Упражнения со скакалкой выполняют боксёры, пловцы, конькобежцы, волейболисты и т.д. — всех не перечислить. Наверняка в крутых блокбастерах не раз доводилось видеть кадры тренировок бойцов, где brutальный парень в капюшоне прыгает со скакалкой.

Прыжки со скакалкой способны:

1. Увеличить выносливость.
2. Улучшить координацию движений.
3. Укрепить сердечно-сосудистую систему.
4. Укрепить мышцы ног, рук, плеч, ягодиц и пресса.
5. Помочь похудеть.

Кроме этого, прыжки со скакалкой развивают гибкость и выпрямляют осанку. А ещё, это отличный способ размяться перед предстоящей тяжелой силовой тренировкой. Стоит сразу предупредить, что начинающих «прыгунов» скакалка выматывает. Но тут, как говорится, без труда нет рыбки из пруда. Для результатов придётся попотеть. Зато, даже 15-20 минут* непрерывных прыжков в день будет достаточно, чтоб начать сбрасывать лишний вес, ощущать подтянутость икроножных мышц и укрепить сердечно-сосудистую систему.

* Конечно, при условии систематичности выполнения упражнений и соблюдения диеты.

Что касается энергозатрат, то они не могут не впечатлять: 720 килокалорий в час. То есть, 15 минут прыжков сжигает около 200 калорий.

Полчаса — 400.

С чего начать тренировки со скакалкой?

Выбор скакалки

Для старта нужно подогнать скакалку под свой рост. Для определения идеальной длины нужно стать обеими ногами на середину верёвки и отрегулировать длину так, чтобы её ручки скакалки находились примерно на середине уровня груди (или ориентируйтесь на свои подмышки).



Поверхность для прыжков

Так же, немаловажный момент — это поверхность для прыжков. Зачем? Чтобы уберечь ноги, коленные суставы и лодыжки от травм. Итак, прыгать лучше на амортизирующем покрытии. Например, гимнастический мат, пол с деревянным, поролоновым или пенопластовым покрытием, грунтовая дорожка или теннисный корт. Вариантов много, тут важно помнить, что поверхность не должна быть жёсткой, как бетон.

Выбор обуви

Амортизирующей должна быть и обувь. Обувь для бокса или реслинга тут не подойдёт (она не очень хорошо поглощает удары, нагрузку на ноги время прыжков не снижает). Лучше отдать предпочтение кроссовкам для бега, так как они изготавливаются с расчётом хорошо держать ударные нагрузки на стопу.

Техника прыжков со скакалкой

Базовые движения

Исходное положение для прыжков

1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Вращение скакалки

Описывайте небольшие круги руками: в движении участвуют как кисти, так и руки. Частой ошибкой новичков является то, что они вращают скакалки только кистями и разводят руки слишком далеко от туловища. Это вызывает быстрое переутомление плечевых мышц из-за излишнего расхода

энергии. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся.

Техника прыжка

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола (есть усложнённый вариант прыжков с акцентом на пятку — «боксёрская походка», но это упражнение для продвинутых прыгунов). Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

3.4. Практическая работа №4. Техника лазанья по канату.

Существует три основных способа лазания по вертикальному канату:

- в два приема;
- в три приема;
- без ног.

Они называются основными, потому что все другие способы по сути являются производными от них, немного видоизменяется лишь техника и манера выполнения движения. Эти разновидности берут свое начало в армейской физической подготовке, где благополучно выполняются и по сей день. Помимо армейской подготовки, специальное положение о лазании по канату предусмотрено в нормативах ГТО. Кроме того, канат – неотъемлемый атрибут тренировок спортивных гимнастов, многие элементы отрабатываются с его помощью.

Три вышеперечисленных варианта являются наиболее базовыми, к их изучению могут приступить атлеты практически любого уровня подготовки, если на то нет никаких серьезных противопоказаний, связанных, в первую очередь, с мышечной моторикой рук. Существуют и несколько усложненных разновидностей лазанья по канату, например, лазанье без ног с дополнительным отягощением, лазанье без ног прыжковыми движениями или лазанье с использованием только одной руки, но выполнять их рекомендуется только хорошо физически и функционально подготовленным атлетам. Неопытный атлет просто не справится со столь серьезной статодинамической нагрузкой и рискует получить травму.

В чем польза от лазанья по канату?

Лазая по канату (особенно способом без использования ног), атлет прорабатывает огромное количество мышечных групп (широчайшие, ромбовидные и трапециевидные мышцы спины, задние дельты, бицепсы и предплечья), тренирует силовую выносливость и взрывную силу, увеличивает силу хвата. Статическую нагрузку несут также мышцы брюшного пресса и мышцы шеи. Также увеличивается наша ловкость и координация, прорабатывается огромное количество мелких мышц-стабилизаторов, которые трудно задействовать, работая со свободными весами или в тренажерах.

Мышцы, работающие при лазаньи по канату

Работая с весом собственного тела, не создается осевой нагрузки на позвоночник, а также не перегружаются суставы и связки.

В функциональном тренинге выполняют лазанье в рамках комплексов, что увеличивает эффективность тренировки и вносит необходимое разнообразие. Для людей, увлекающихся единоборствами, навык лазанья по канату тоже будет чрезвычайно полезен – хорошо развитые кисти и предплечья позволят Вам легче выполнять различные броски и захваты, помогут комфортнее и увереннее чувствовать себя при борьбе в партере.

Кроме вышесказанного, вис на канате на протяжении долгого времени является своеобразным вариантом изометрической нагрузки на руки, что приведет к микротравмам Ваших сухожилий, после восстановления которых Вы почувствуете неплохую силовую прибавку в жимовых и тяговых движениях. Но помните, что как и в любом другом упражнении, все эти преимущества достижимы только при соблюдении правильной техники. Подберите ту технику, при которой Вы не чувствуете никакого дискомфорта, отработайте это движение до автоматизма и переходите к изучению более сложных вариаций.

Техники выполнения подъема по канату

Существует несколько видов техник лазанья по канату.

Лазанье по канату в три приема

1. Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.



Лазанье по канату в два приема

Существует два способа лазанья по канату в два приема.

Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.
3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.



Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перхватить канат и повиснуть уже на прямых руках.



Лазанье по канату без использования ног

1. Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.
2. Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.



Подводящее упражнение: подтягивайтесь по канату с помощью рук, начиная движение из положение сидя. Ноги при этом не работают, а только упираются пятками в пол. Как только Вы поднялись максимально высоко и полностью выпрямили колени, начинайте снова опускаться вниз, при этом движения должны быть слаженными и монотонными, ладони должны удалиться на одинаковое друг от друга расстояние. Так Вы хорошо поймете биомеханику движения и улучшите силу своих кистей и предплечий.

Для того, чтобы это упражнение давалось Вам легче, и для совершенствования лазанья по канату необходимо отдельно выполнять элементы, из которых состоит это упражнение. **Отдельное внимание уделите силе хвата: практикуйте вис на канате, на турнике и на полотенце, подвешенном на перекладине,** — это укрепит Ваши кисти и предплечья, и Ваш собственный вес не будет казаться таким тяжелым при подъеме по канату.

Научитесь делать подтягивания на одной руке, это значительно облегчит Вам процесс обучения лазанью по канату без ног. Подтягивайтесь с дополнительным весом и выполняйте другие упражнения на широчайшие мышцы спины, чтобы развить свою силу.

Как только Вы освоили хотя бы один способ лазанья по канату, сделайте этот процесс более экстремальным — постарайтесь залезть на канат за максимально короткое время, не делая отдыха между подходами. Так Вы увеличите силовую выносливость и общий физический потенциал своего организма, и более сложные варианты лазанья будут даваться легко и непринужденно.

Типичные ошибки новичков

Ниже перечислены основные ошибки, которые допускают неопытные спортсмены при изучении этого элемента. В них не содержится ничего особенно травмоопасного, но отклонения от правильной техники значительно усложнят Вам обучение этому и без того непростому

упражнению. Данные ошибки являются не столько техническими погрешностями, сколько отклонениями от общепринятых правил лазанья по канату, поэтому не рекомендую обходить стороной данную информацию.

1. **Атлет обхватывает канат не ступнями, а бедрами.** Вам вряд ли удастся сжать бедрами канат с силой, достаточной для комфортного балансирования. Используйте только указанный выше способ – носок одной и пятка другой ноги.
2. **Не пользуйтесь перчатками во время лазанья по канату** – это не убережет Вашу кожу от появления мозолей, не верьте в этот миф. Кроме того, при использовании перчаток сила Вашего хвата будет развиваться гораздо медленнее.
3. **Не спрыгивайте с каната**, особенно, если он закреплен на большой высоте. Это – пожалуй, единственный момент, где можно получить серьезную травму. Неудачно приземлившись, Вы можете повредить голеностоп или травмировать плюсневые кости стопы, что может выбить Вас из тренировочного процесса на несколько месяцев.
4. **Не скользите вниз по канату.** Да, конечно, так быстрее, но болевые ощущения на коже ладоней вряд ли позволят Вам сделать еще несколько подходов.
5. **Не забывайте использовать магнезию**, это улучшит сцепление ладоней с канатом и уменьшит риск разжать ладони в самый неподходящий момент.

3.5. Практическая работа № 5. Техника упражнения на перекладине – подъем переворотом.

Подъем переворотом на перекладине – эффектный и не особо сложный в освоении элемент воркаута. Ему можно научиться сравнительно быстро, если регулярно выполнять простые подводящие упражнения и знать секреты, которыми мы с вами поделимся. Читайте наше подробное руководство, занимайтесь, и вы пополните арсенал своих возможностей красивым гимнастическим элементом, попутно нарастив силу и объем мышц.



К освоению этого элемента на турнике можно приступать, научившись подтягиваться. При упорных тренировках он покорится уже через 1-2 месяца. Бонусом вы получите мощный пресс и накачанные руки.

Техника выполнения

Выполняя этот гимнастический элемент, спортсмен поднимает прямые ноги к перекладине, одновременно подтягиваясь, затем перебрасывает ноги через турник вперед и вниз и выходит в упор на прямых руках.

Выполнять его можно двумя способами:

- сначала поднять ноги вверх, а затем подтянуться;
- вначале подтянуться, потом поднимать ноги.

На начальном этапе обучения допускается использовать раскачку, чтобы облегчить заброс ног за перекладину и переворот за счет использования инерции. Когда разовьется сила задействованных мышечных групп, и техника выполнения подъема переворотом будет хорошо отработана, то подъем ног и подтягивания будут выполняться одновременно, тело не будет раскачиваться.

Высшим пилотажем считается выполнение без касания перекладины животом, так называемое «перышко».

Техника безопасности

В одной из фаз этого упражнения тело оказывается вниз головой, что при недостаточно крепком хвате и силе рук, а также при некоторых заболеваниях может быть опасным. Поэтому начинающим нужно быть особенно осторожными при отработке этого элемента, и отказаться от него, если имеются:

- проблемы с запястными, локтевыми, плечевыми суставами;
- повышенное артериальное давление;
- проблемы с сосудами головного мозга;
- нарушенная координация движений.

Прежде чем перейти к освоению этого элемента, необходимо научиться уверенно выполнять не менее 10 подтягиваний и столько же подъемов прямых ног к грифу.

Как научиться выполнять этот гимнастический элемент?

Основные упражнения, которые нужно освоить, чтобы научиться делать подъем переворотом, это:

- наклоны до касания пола руками;
- подтягивания;
- подъем прямых ног к перекладине.

Наклоны с выпрямленными ногами до касания пола руками нужны, чтобы в достаточной степени растянуть мышцы задней поверхности бедер и голеней. Без этого поднять в висе ноги к грифу не получится. Наклоны просты и освоить их можно быстро. А вот, чтобы научиться подтягиваться и поднимать ноги в висе, многим потребуется немало часов тренировок.

Рассмотрим подводящие упражнения, которые позволят научиться подъему ног в висе.

1) Подтягивание колен к груди

Подъемы ног в висе отлично прорабатывают пресс. Начинать следует с подтягивания колен к груди. Выполняйте их в 4 подхода с числом повторений до мышечного отказа. Когда сможете свободно выполнять 20 и более повторений в подходе, переходите к следующему этапу.

2) Подтягивание колен с выпрямлением в уголок

Начало упражнения такое же, как и прежде — в положении виса подтягиваем колени к груди, а затем, вместо того чтобы опускать ноги вниз, выпрямляем их, вытягивая вперед, после этого опускаем. Тренируемся в 4 подхода с повторениями до отказа. Когда сможете легко выполнить от 20 повторов, то переходите к выполнению уголка.

3) Уголок

Поднимайте в висе прямые ноги до достижения ими горизонтального положения, на пару секунд задержите, а затем опускайте. Освоив 20 повторов уголка в 4 подхода, усложняйте тренировку, стараясь поднять ноги все выше. Когда у вас получится 10-20 раз подряд доставать ступнями прямых ног практически до перекладины, то можете считать, что с этой частью задачи вы справились.

4) Подтягивания

Вместе с проработкой подъема ног на каждой тренировке в несколько подходов делайте подтягивания. Если они вам пока не даются, используйте в качестве подводящих упражнений:

- австралийские подтягивания на низком турнике с опорой на ноги;
- негативные подтягивания – медленные опускания из верхней точки в положение виса;
- использование резиновых петель.

Научившись подтягиваться, постепенно доведите число повторов до 10 и более за подход. При этом уделяйте внимание технике выполнения. Никаких рывков, раскачиваний и движений ногами быть не должно.

Развить силу для скорейшего освоения этого элемента помогут подтягивания вверх ногами. Подтяните в висе колени к груди и придайте корпусу горизонтальное положение. Подтягивайтесь, не меняя позиции. Освоив это упражнение, усложните его – делайте то же самое, но с выпрямленными вверх ногами.

Научившись подтягиваться вверх ногами 10 раз и столько же раз поднимать стопы к перекладине, а также достигнув свободного касания пола в наклоне, можно переходить к освоению подъема с переворотом.

Заключительный этап

Хотя выполнение подъема переворотом с раскачкой не является эталонным, но на начальном этапе оно допустимо. Это даст возможность развить координацию и прочувствовать все нюансы техники выполнения.

Ухватитесь за перекладину и отойдите подальше назад, чтобы раскачаться. Раскачавшись на турнике, при движении вперед, используя инерцию, сделайте резкий подъем ног вверх и одновременно подтянитесь. Инерция вас забросит животом на гриф. Сделав переворот, выпрямите корпус и руки, опустите ноги вниз, а затем опять перейдите в положение виса. Вам удалось сделать подъем переворотом.

У некоторых начинающих выполнение этого элемента получается только с раскачкой, а без нее возникают следующие проблемы: они не могут закинуть корпус на турник. Чтобы это сделать, в момент, когда пояс оказался на уровне турника, нужно резко согнуть ноги в коленях. Это поможет закинуть корпус на перекладину и поймать равновесие.

Закинув корпус на турник, они не могут сделать переворот и подняться в вертикальное положение. Чтобы это сделать, нужно одновременно резко выпрямить ноги вниз и сделать рывок вверх головой и плечами. Это поможет выполнить переворот и перейти в вертикальное положение.

Когда у вас получится выполнить подъем переворотом на турнике без раскачки, не останавливайтесь на достигнутом. Продолжайте тренировки, совершенствуя технику, научитесь выполнять этот элемент медленно и без погрешностей. Только тогда вы сможете зачислить его в перечень своих достижений в воркауте.

3.6. Практическая работа № 6. Техника отжимания на брусьях.

Отжимания на брусьях очень эффективны для развития мышечной массы груди и рук. Кроме того, брусья помогут спортсменам поддерживать прекрасную физическую форму независимо от того, посещают ли они тренажерный зал. Ведь этот простой, но эффективный спортивный снаряд есть в каждом дворе, на территории любой школы или спортивной площадки.

Содержание

Виды отжиманий на брусьях

Важным этапом для формирования своего тела является подготовка организма к стрессу, который он получит в процессе тренировки. Чтобы мышцы были более эластичными и поддавались правильному формированию, необходима тщательная разминка. Для достижения желаемого эффекта развития тела важно помнить, что выполнять движения нужно правильно. Это поможет предотвратить повреждения мышц. Еще один важный нюанс, без которого сложно добиться хорошего результата – мотивация спортсмена. Давайте рассмотрим виды упражнений, а также какие группы мышц работают при отжимании на брусьях.

Без отягощения

Без отягощения достичь хорошего результата можно при 8-15 повторениях отжиманий на брусьях. В зависимости от того, на какую группу мышц нужно сделать нагрузку, можно выделить два способа отжиманий от брусьев: с акцентом на грудные мышцы и на трицепс. Для достижения того или иного результата используется разная техника. Также брусья прекрасно подходят для укрепления мышц брюшного пояса – пресса. Для этого в исходном положении «стойка на руках» необходимо поднимать обе ноги параллельно полу. Если вы достигли безболезненного уровня выполнения упражнений (3-4 подхода по 15 раз), это свидетельствует о том, что можно увеличивать нагрузку за счет утяжелителей. Мировой рекорд в количестве отжиманий за одну минуту равен 199 повторам. В секунду это 3,31 повтора.

С отягощением

Отжимания с отягощением максимально стимулируют увеличение силы и рост мышечной массы. Качать мышечную массу на брусьях с дополнительным увеличением веса желательно уже после того, как вы добьетесь максимальной амплитуды в технике (не менее 25 повторов без утяжеления за один подход). Вес необходимо увеличивать постепенно после проведения 7-10 повторов отжиманий. Максимальный эффект вы получите при медленном выполнении упражнений на брусьях с отягощением, когда утяжелитель не раскачивается. Размещение дополнительного веса влияет на угол наклона туловища и на работу определенных групп мышц. При размещении утяжелителя в районе головы наклон корпуса сохраняется, и нагрузка идет на мышцы груди. Расположение дополнительного веса на

поясе или ногах позволяет сместить центр тяжести и увеличить нагрузку на трицепс. Для увеличения веса можно использовать гантели, гири, блины или массивные цепи.

В качестве крепления обычно используют:

- Силовой пояс. Гантель плотно фиксируется пряжкой ремня к животу. Может вызывать неприятные ощущения в мышцах живота.
- Пояс с цепью. Удобный ремень с регулируемой цепью, но имеет сильное вытягивающее воздействие на позвоночник, что может привести к его травме.
- Борцовский пояс. Не очень удобный вариант, но один из самых доступных. Можно использовать пояс для занятий самбо.
- Жилет-утяжелитель. Наиболее безопасный, практичный и удобный способ крепления груза. Можно купить в специализированных магазинах или изготовить самому.
- Массивная цепь с тяжелыми звеньями. Это самый неудобный и сложный вариант. Находясь в положении выпрямленных рук концы цепи обязательно должны лежать на полу, чтобы при произведении отжиманий нагрузка была пропорциональной и плавной.

Какие мышцы работают?

Формируя комплекс упражнений на брусьях, нужно понимать, какие мышцы качаются при работе торса. В зависимости от того, какую вы выбрали технику выполнения отжиманий, активно функционируют такие мышцы, как передние дельтовидные, большие грудные мышцы, трехглавая мышца плеча и, в меньшей степени, широчайшие мышцы спины. При выполнении статических упражнений развиваются прямые мышцы живота. Отжимание на брусьях хорошо развивает гибкость плечевого пояса. А подъем и перемещение собственного веса дают нагрузку на весь организм в целом.

Отжимания на брусьях: техника выполнения

Для того чтобы получить запланированный результат, нужно иметь понимание того, как правильно заниматься на брусьях. Только последовательная фиксация положения мышц и точная техника проведения отжиманий помогут вам приобрести нужные формы.

Рассмотрим два вида техники отжимания на брусьях: для груди и на трицепс.

Для груди массивная мужская грудь всегда считалась символом мужества, поэтому мышцам груди следует уделять особое внимание. Вундеркинд из г.Москва поразил мир своим открытием для чистки сосудов. В стакан воды 5 капель... В г. Москва массово богатеют на банальном... Первый рекорд в отжиманиях был поставлен австралийцем Чарльзом

Линстером в 1965 году. Он стал рекордсменом Книги рекордов Гиннеса за то, что отжался 6006 раз без остановки.

Техника:

Примите исходное положение упора на снаряде, удерживая вес на ровных руках. Разверните локти в стороны, скрестите ноги и наклоните корпус вперед на 30 градусов. На вдохе плавно опустите корпус вниз, локти при этом нужно развести в стороны в пределах физиологического комфорта. Локоть должен сформировать угол в 90 градусов. Вы должны чувствовать растяжение в нижней части груди. Сделайте паузу. На выдохе с усиленным напряжением грудных мышц и трицепсом вернитесь в верхнюю точку. Продолжая сокращать мышцы груди, сделайте паузу.

Отжимания на брусьях на увеличение груди нужно выполнять в количестве 10-15 повторений по 3-4 подхода. Для выработки правильной техники советуем посмотреть видео: Из-за высокой нагрузки на мышцы плечевого сустава отжимание на брусьях считается достаточно травмоопасным упражнением. При наличии травм плеч, локтей или кистей от упражнений необходимо воздержаться до полного их восстановления. Отжимания нужно производить на широких брусьях.

Для трицепса

В расслабленном положении руки именно трицепс является ее выдающейся частью, поэтому красота и мощь трехглавой мышцы плеча для мужчин играет очень большую роль. Выполнять упражнения с акцентом на трицепс необходимо на узких брусьях.

Техника выполнения отжиманий заключается в следующем:

Займите исходное положение с прямыми руками в верхней точке. Корпус должен быть расположен строго вертикально, а локти развернуты назад; На вдохе максимально опуститесь вниз до момента, когда плечи будут на одном уровне с локтями. Руки должны быть приближены к корпусу, не уходить назад или в стороны. Сделайте паузу. На выдохе мощным сокращением мышц рук отождмитесь до полного выпрямления локтевых суставов. Сделайте паузу. Прodelайте полный комплекс отжиманий. Чтобы отжиматься на брусьях с акцентом на трицепс правильно, посмотрите видео: Пэдди Дойл 55 раз попадал в Книгу рекордов Гиннеса. Одним из его достижений было то, что «Железный американец» совершил 1500230 отжиманий за один год.

Частые ошибки при выполнении упражнения

Конечно, на первый взгляд может показаться, что упражнения достаточно просты, и совершить ошибку просто невозможно. Тем не менее, отжимания на брусьях могут как принести пользу организму при правильном применении техники, так и нанести вред при совершении ошибок. Чаще других встречаются ошибки, связанные с положением спины и локтей или с

инерцией тела. Но все же встречается и другие погрешности при работе со снарядом:

- Техника дыхания. Прежде чем опустить корпус вниз, необходимо сделать вдох, иначе можно травмировать мышцы груди. Некорректный хват – широкий или с прогибом запястья. Наиболее оптимальным считается средний хват рук на расстоянии ширины плеч.
- Высокая скорость отжиманий. Резкие прерывистые движения могут навредить мышцам. Задержка при каждом опускании и поднимании должна составлять 2 секунды. Нужно держать напряжение в нижней точке.
- Резкое увеличение веса. Добавлять нагрузку нужно постепенно, дабы не подвергать стрессу как мышечную, так и сердечно-сосудистую систему. Организм должен постепенно, привыкая к нагрузкам, усиливать свои способности к наращиванию и укреплению мышечной массы.
- Слабая разминка. От того, насколько добросовестно выполнена разминка, зависит, как качественно вы будете в дальнейшем отжиматься на брусьях. Нередко плохая разминка становится причиной травм. В разминку можно включить растяжку, отжимания от пола и вращательные движения суставов.

Чем можно заменить отжимания на брусьях?

При отсутствии возможности провести упражнения для укрепления груди и трицепсов с помощью привычного спортивного снаряда встает вопрос о том, чем заменить отжимания на брусьях. Для того чтобы дать ответ на этот вопрос, нужно вспомнить, что именно качают брусья, и заменить снаряд на несколько упражнений для укрепления трицепсов и груди: обычные и обратные отжимания от скамьи; французский жим штанги лежа и стоя; разгибание рук с гантелью из-за головы и в наклоне.

Глава 4. Баскетбол.

4.1. Практическая работа №1. Техника ведения мяча.

Ведение мяча – это прием, позволяющий игроку перемещаться по площадке, владея мячом, за счет последовательных толчков его. Мяч ведется одной рукой. Толчок выполняется кистью с расставленными пальцами, вниз – вперед, под углом, за счет разгибания руки в локтевом и кистевом суставах. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах, туловище занимает естественное положение (не наклоняясь вперед), что позволяет вести наблюдение за обстановкой.

Скорость продвижения зависит от угла, под которым мяч посылается в площадку, и высоты, на которой он встречается рукой. По высоте отличаются ведение с обычным отскоком (до уровня пояса) и сниженным, при котором ноги сгибаются больше и ведущая рука почти выпрямляется, выполняя толчки мяча в площадку в основном за счет работы кисти.

Для маневрирования, особенно при противодействии, ноги сгибаются чуть больше обычного (как при сниженном ведении), туловище наклоняется в сторону предполагаемого движения, а кисть накладывается на мяч с противоположной стороны. Мяч от противника укрывается туловищем.

Упражняясь в ведении, надо научиться варьировать скорость перемещения, изменять направление отскока мяча, переходить от обычного ведения к сниженному и т.п.

Распространенные ошибки: шлепание по мячу вместо толчков; мяч препятствует продвижению; при маневре мяч неуправляем.

Устранение ошибок: кисть очень расслаблена, надо напрячь пальцы и, дольше сопровождая мяч рукой вниз, возможно раньше встречать его; вести не перед собой, а чуть справа, сбоку, впереди. Посылать вперед под большим углом; неправильно накладывается на мяч кисть.

Для лучшего управления мячом необходимо тренироваться в умении накладывать кисть на разные участки мяча, придавая ему те или иные направления отскока. Этому помогут такие упражнения:

1. На месте, в стойке баскетболиста, последовательными толчками вести мяч, сосредотачивая внимание на длительном сопровождении его рукой вниз и возможно более ранней встрече после отскока (мяч как бы "привязан" к кисти);

2. И.п. – тоже. Вести мяч перед собой то правой, то левой, рукой, перемещая кисть на его поверхности: сверху - справа, сверху - слева, от себя, на себя и т.п.

Более сложные упражнения для совершенствования тех, в которых предъявляются требования вести мяч с пониженным зрительным контролем:

1. В парах (один в защите, другой в нападении). Ведущий мяч стремится передвигаться от одной лицевой линии к другой. Игрок в защите, соответственно отступая, противодействует ему (пассивно или активно);

2. В небольших группах (3-5 чел.). Каждый водит свой мяч в ограниченной площадке, при этом, не прекращая ведения и укрывая свой мяч, стремится выбить мяч у партнеров по упражнению;

3. То же, у каждого свой мяч, игра в "Пятнашки";

4. Вести мяч на месте с обычным отскоком, с шагом-выпадом перевести мяч на сниженный отскок;

5. То же, на ведении со снижением сделать рывок (вперед, назад или в стороны) на 2-3 шага. На ведении с обычным отскоком возвращаться на исходное положение.

Примерные игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении

1.«Кросс с ведением мяча». Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, "продолжительность – 2-3 мин. В ходе упражнения преподаватель дает сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляют вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняют правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока.

2.«Броуновское (беспорядочное) движение». По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Группу делят на 2-3 команды, в каждой не более 8 игроков. Командам дается по 1 мин., в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируется, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и, личные соревнования.

Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом преподавателя.

Хорошо зарекомендовали себя и используемые на занятиях. игры для совершенствования и ведения мяча.

3. «Пятнашки с ведением». Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять мяч, считается победителем.

4.2. Практическая работа №2. Техника штрафного броска.

Техника штрафного броска предусматривает бросок баскетбольного мяча со штрафной линии (не заступая) баскетбольной разметки. В современном баскетболе со штрафных бросков набирают до 30% очков. Ответственность за выполнение штрафного броска вызывает психологическое напряжение игрока во время его выполнения. Снимать напряжение можно за счет нескольких ударов мяча о пол перед броском, глубоких выдохов и других приемов. Базовым элементом является направленное движение вверх, которое выполняют ногами и бросающей рукой в начальной фазе броска.

Упражнения для обучения.

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 в 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 выполнять без отскока от щита (3-5 бросков подряд каждому). Броски можно выполнять также в вертикальные линии на стене и в другие цели и ориентиры.

Совершенствоваться в точности бросков можно только после того, когда техника выполнения правильная.

Вначале меткость надо совершенствовать, выполняя броски с одной и той же постоянной "точки". Это позволяет быстрее научиться соизмерять свои движения с восприятием цели. Затем место "точки" по отношению к щиту изменять таким образом, чтобы дистанция оставалась постоянной. Интересно совершенствоваться в бросках вместе с товарищами: кто быстрее наберет определенное количество очков: кто больше мячей забросит за определенное время и др.

Дальнейшее совершенствование предусматривает умение выполнять броски в сочетании с другими приемами в изменяющихся условиях и. при противодействии противника. Для этого броски надо включать в различные комплексные задания.

4.3. Практическая работа №3. Техника бросков мяча с места.

Бросок одной рукой от плеча.

Упражнения:

1.Имитация техники броска одной рукой от плеча. Игроки сидят на гимнастической скамейке, нога, одноименная с бросающей рукой, стоит на полной стопе, другая голенью касается скамейки. Мяч лежит перед игроком. Кисть бросающей руки наложена на мяч так, что средний палец смотрит вперед, остальные широко расставлены. Вторая рука лежит на боковой поверхности мяча и помогает поднять его, а затем поддерживает мяч сбоку. Несколько раз поднять мяч и положить обратно. Затем на счет 1 – поднять мяч к плечу бросающей руки (мяч лежит на кисти, как чашка на блюде); 2 – встать со скамейки (движение должно быть плавным); 3-4 выпрямить руку вверх и закончить движение кистью вперед – вниз.

Локоть все время смотрит вперед, и рука заканчивает движение почти около уха. Движение руки вверх (как при толкании) плавное. Другая рука остается почти на месте сбоку, не мешая движению мяча. Игрок держит последнюю позицию, пока мяч не ударится о пол.

2.Построение в шеренгах. Игроки принимают положение: ноги на ширине плеч, одноименная с бросающей рукой нога чуть впереди; руки подняты вверх над головой, кисти правильно удерживают мяч (сначала можно выполнить без мяча)

На счет 1 – одновременным движением руки опускают мяч к плечу. Ноги сгибаются в коленях («присесть» на высокий стул); 2 – начинается разгибание коленей (выталкивающее движение вверх); 3 – рука с мячом выпрямляется вверх и движение заканчивается кистью вперед – вниз. Поддерживающая рука остается на месте

3.Построение то же, расстояние 3-4 м. Броски (в полной координации работы ног и рук) партнеру, стоящему напротив. Следить за высотой полета мяча. Сначала мяч должен приземлиться посередине между партнерами, затем, усиливая движения ног вверх и кисти вперед, направить мяч партнеру.

Упражнение можно выполнять через волейбольную сетку или высоко натянутую ленту сначала теннисным мячом, затем волейбольным и баскетбольным.

4.Построение в две шеренги лицом к вертикальной стене. У первого игрока мяч. Он подходит к стене и касается ее мячом, вытянув вверх руки

(руки максимально вытянуть вверх, но на носки не вставать), замечает место касания (может помочь партнер), затем принимает исходное положение для броска и делает попытку броска с касанием мячом стены выше метки. При этом игрок поднимается на носки и возвращается в исходное положение (в дальнейшем добавить прыжок). Игрок бросает мяч пять – шесть раз подряд, партнер контролирует. Затем игроки меняются ролями. Упражнение направлено на обучение правильному движению локтя.

5. Построение в колоннах возле каждого кольца на дистанции около 3 м. Пять раз бросать мяч в кольцо без отскока его от щита. Выполнить по 5 бросков подряд.

6. Построение и выполнение те же, только колонны располагаются под углом к щиту (броски без отскока).

Ошибки при бросках одной рукой:

1. Мяч лежит на ладони (прилипает к руке), поэтому происходит не бросок, а толкание мяча;
2. Локоть смотрит вперед, а не вниз (повторить движение около стены);
3. Локоть поддерживающей руки смотрит в сторону, тоже должен быть опущен вниз (выполнить движение около стены);
4. Поддерживающая рука мешает броску, так как находится впереди бросающей руки, а не сбоку.

Броски с места после передач и ведения мяча.

Упражнения:

1. Построение в колоннах около кольца. Игрок ведет мяч на месте, затем ловит его с остановкой прыжком (мяч перед грудью), чуть выпрямляя ноги, приводит мяч к плечу в правильное положение перед броском и затем на счет 1 – сгибает колени; 2 – выполняет бросок.

Мяч ловят, накладывающая бросающая рука сверху, а другая – сбоку. Движение мяча идет по дуге.

2. То же, только игрок ведет мяч на протяжении 1-2 м. к кольцу. Вести нужно под разными углами к щиту. Игрок сам подбирает мяч и передает его следующему.

3. Бросок с места после ловли и остановки прыжком. Игрок подбрасывает себе мяч снизу – вверх и ловит его с остановкой прыжком.

Руки на уровне груди, ноги полусогнуты, нога, одноименная с бросающей рукой, впереди. На счет 1 – игрок чуть выпрямляет ноги и поднимает руки вверх; 2 – снова приседает и принимает исходное положение для броска (мяч у плеча); 3- выполняет бросок. (Последнюю позицию держать до тех пор, пока мяч не коснется пола).

4.То же, только передачу выполняет партнер, который стоит: а) под кольцом; б) сбоку от кольца, ближе к боковой линии или в трехсекундной зоне.

5.То же, но игрок выполняющий бросок, движется к кольцу

6.Броски с отскоком от щита под углом 45 градусов. Мяч необходимо послать в ближний верхний угол маленького квадрата на щите.

4.4. Практическая работа №4. Техника бросков в движении.

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

Ошибки:

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.
3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.
4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.

5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.

6. То же, медленно бегом.

7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.

8. Бросок в движении, после ловли мяча.

9. Бросок в движении, после ведения мяча.

10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся, бросающих правой рукой.

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

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Ошибки:

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

Список используемой литературы

1. Загорский Б.И., Залетаев И.П. Физическая культура - М. 2009.
2. Зациорский В.М. Развитие физических качеств. - М.: 2017.
3. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки – М.: 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М. Физкультура и спорт, 2011.Научно-методические журналы
5. Научно-методический журнал «Физкультура в школе», 2000г.-2005г.
6. Обучение технике игры в баскетбол / Методические рекомендации для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А.- Тула 2012.
7. Спортивные игры / Под ред. В.Д. Ковалева/. – М.: Просвещение, 2008.
8. Уроки ФК в школе / Под ред. Г.П. Богданова / - М.: Просвещение, 2017.
9. Физическая культура в школе. – М.: Школа-пресс, 1990-2006.

ПРИЛОЖЕНИЯ
Контрольные упражнения по дисциплине
Физическая культура

1. Легкая атлетика и ОФП.

№	Упражнение (тест)	2 - 4 курс					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 100м (сек)	13,3	13,6	14,0	15,8	16,1	16,6
2.	Бег на 250м (сек)	34	38	42	40	43	47
3.	Бег на 500м (мин)	1,30	1,35	1,40	1,40	1,45	1,55
4.	Бег на 1000м (мин)	3,30	3,40	4,00	3,40	3,50	4,10
5.	Бег на 2000м (мин)	-	-	-	10,25	10,40	11,00
6.	Бег на 3000м (мин)	12,10	13,30	13,30	-	-	-
7.	Прыжки в длину с места (см) (1 сем)	240	235	230	185	175	165
8.	Метание гранаты (м) (500г – дев., 700г –юн.)	40	35	30	25	20	15
9.	Подтягивание в висе (раз)	14	12	10	40	30	20
10.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (раз)	55	50	45	50	45	35
11.	Отжимание (раз)	50	40	30	35	25	15
12.	Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	75	65	55	80	70	60

2. Гимнастика.

№	Упражнение (тест)	2 - 4 курс					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Акробатическая комбинация	Техника 5	Техника 4	Техника 3	Техника 5	Техника 4	Техника 3
2.	Опорный прыжок ч/козла (кол-во прыжков)	5	4	3	5	4	3
3.	Тест на гибкость	+13	+10	+6	+16	+13	+9
4.	Подъем переворотом (раз)	6	4	3	-	-	-
5.	Лазанье по канату	Техника 5	Техника 4	Техника 3	Техника 5	Техника 4	Техника 3
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	10	8	-	-	-

3. Волейбол

№	Упражнение (тест)	2 - 4 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача в/б мяча	25-35-45	20-30-35	15-25-30
2.	Нижняя передача в/б мяча	25-35-45	20-30-35	15-25-30
3.	Подача в/б мяча (из 10 попыток)	9-8-7	8-7-6	7-6-5
4.	Игра в в/б	Активный игрок с применением ПНУ	Активный игрок	Пассивный игрок

4. Баскетбол

№	Упражнение (тест)	3 курс		
		«5»	«4»	«3»
1.	Упражнение на технику ведения мяча - бросок в 1 кольцо после ведения (сек), ю-д	6,0-6,5	6,5-7,0	7,0-7,5
2.	Бросок в кольцо с боку от щита под углом 45 ⁰	25	20	15
3.	Штрафной бросок (из 10 попыток)	6	5	4
4.	Бросок с 2-х шагов после ведения с 3-х точек (сек), ю-д	17-20	20-25	25-30
5.	Бросок в 2 кольца после ведения с обяз.попад. в 1 кольцо	13,0-14,5	13,5-15,0	14,0-16,0
6.	Броски с двух шагов в 4-х за 3 мин (раз), ю-д	55 и выше 50 и выше	45-54 40-49	35-44 30-39
7.	Учебная игра в б/б	Активный игрок	Активный игрок	Пассивный игрок