

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

сборник учебно-методических материалов

для всех специальностей и направлений подготовки

Благовещенск, 2017

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Амурского государственного
университета*

Составитель: Е.В. Токарь

Элективные курсы по физической культуре и спорту: сборник учебно-методических материалов для всех специальностей и направлений подготовки. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 218 с.

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры 01.09.2017, протокол № 1.

© Амурский государственный университет, 2017

© Кафедра физической культуры, 2017

© Е.В. Токарь, составление

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Краткое содержание теоретического материала по видам спорта	5
1. Легкая атлетика	5
2. Волейбол	19
3. Баскетбол	45
4. Атлетическая гимнастика	66
5. Аэробика	79
6. Футбол	87
Методические рекомендации к практическим занятиям	135
Методические указания для самостоятельной работы	208
Методические рекомендации по подготовке реферата	215
Список использованных источников	217

ВВЕДЕНИЕ

Основные образовательные программы высшего образования по всем специальностям и направлениям подготовки предусматривают изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», реализуемой в рамках базовой части блока 1.

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

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

В процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции:

- обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) Знать: научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;

2) Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

3) Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке, а также норм комплекса ГТО); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает элективные практические занятия по избранному виду спорта с профессионально-прикладной направленностью, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности. В начале 2 семестра студентам необходимо выбрать вид спорта для практических занятий: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, атлетическая гимнастика. В результате освоения дисциплины студентам необходимо обнаружить знания по избранному виду спорта, общую физическую, специальную физическую и техническую и профессионально-прикладную подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

1. Легкая атлетика

1. История возникновения и развития легкой атлетики
2. Основы техники легкоатлетических упражнений

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьбу, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Широкое применение легкой атлетики в физическом воспитании студентов объясняется разнообразием ее видов, доступностью, простотой инвентаря, оборудования и площадки для занятий, высоким зрелищным эффектом, возможностью использования ее видов для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, а также прикладным значением.

1. История возникновения и развития легкой атлетики

Умение быстро ходить и бегать, хорошо прыгать, далеко и точно метать камни, копья и другие орудия охоты высоко ценились ещё в далекой древности. Естественная потребность человека в движениях, привели к необходимости оттачивать их для эффективности выполнения поставленной цели в жизнедеятельности. Появилась потребность в состязаниях. Состязаться в беге, в прыжках, в метании люди стали еще во времена первобытнообщинного строя. В период рассвета Древней Греции соревнования проходили уже регулярно. Постепенно развивались новые упражнения, которые применялись только на тренировках. Позже некоторые из них стали включать на соревнованиях. Все соревнования регламентируются правилами, и в начале правила разрабатывались по договоренности для каждого соревнования отдельно. Постепенно все стабилизировалось, и правила соревнований стали едиными. Техника спортивных упражнений постоянно оттачивалась, изучались закономерности организации движений, техника легкоатлетических упражнений становилась более рациональной.

В практической деятельности человек использует различные варианты ходьбы, бега, прыжков и метаний. И редко кто задумывается над тем, правильно ли он это делает. В спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности организации движений. В каждом виде легкой атлетики техника наиболее эффективна и экономична в движениях, чем в обычных естественных движениях. Человек в практической деятельности использует для передвижения способ ходьбы, который сохраняет постоянную опору о землю одной или двумя ногами. Ходьба – движение циклическое, где циклом считается двойной шаг (левой и правой ногой), после чего движения снова и снова повторяются.

Спортивная ходьба. В спортивной практике применяется - спортивная ходьба. Этот способ наиболее эффективен и экономичен. Максимальная скорость в спортивной ходьбе может достигать 15,3 км/ч. С такой скоростью мексиканец Эрнесто Канто прошагал 20 км 5 мая 1984 г. Ходьба – более экономичный способ передвижения, поэтому при увеличении длины дистанции скорость ходьбы приближается к скорости бега, а дистанции свыше 500 км ходьбой преодолеваются быстрее, чем бегом.

По мере увеличения скорости передвижения:

- а) в ходьбе сокращается период двойной опоры (в спортивной ходьбе его величина приближается к нулю);
- б) в беге увеличивается соотношение длительности опоры и полета (когда обе ноги не касаются земли).

Как массовый способ передвижения спортивная ходьба появилась в английских колониальных войсках, которые вели боевые действия в Индии. Солдаты должны были нести на себе очень тяжелую амуницию, которая затрудняла передвижения бегом. Для повышения

скорости передвижения было придумано нечто среднее между бегом и ходьбой. Такой способ передвижения позволял снижать практически с нуля вертикальные колебания тела и более чем в два раза увеличить скорость передвижения.

Как средство физического воспитания спортивная ходьба включалась в программы военной подготовки. Первое официальное соревнование, по спортивной ходьбе, состоялось в Англии в 1866 г.. Из четырех участников победил Е.Чемберс, который прошел 7 миль за 1 час 28 с. До начала двадцатого века соревнования проводились, как на коротких дистанциях (1, 2, 3, 7 миль), так и на сверхдлинных. Например, Лондон-Брайтон (83 км), Вена-Берлин (578 км) и Турин-Марсель-Барселона (1100 км), В 1908 г, спортивную ходьбу включили в программу Олимпийских игр по легкой атлетике. В настоящее время основными дистанциями у мужчин являются 20 и 50 км, а у женщин - 5, 10, 20 км.

Бег. Максимальная скорость бега на короткую дистанцию может достигать 40,5 км/ч. Такую скорость развил американец Карл Льюис в эстафетном беге 4*100 14 августа 1983года. У женщин максимальная скорость бега, как правило, на 8-10 % ниже, чем у мужчин. Максимальная скорость бега на длинную дистанцию может составлять 20 км/ч. Такую скорость достиг португалец Карлуш Лопас в марафонском беге 20 апреля 1985 года.

Наибольшее развитие бег на средние и длинные дистанции получил в Англии. Именно англичане до 20-х годов двадцатого века были законодателями моды в беге на эти дистанции. Затем лидерство перешло к финнам. В настоящее время сильнейшими бегунами являются представители высокогорных стран Африки (Кении и Эфиопии).

Родиной бега на длинные и средние дистанции принято считать Древнюю Грецию. В период расцвета Древней Греции соревнования по бегу проходили регулярно и имели большое общественное значение. Соревновались на 7 и 12 стадий (1346 и 4413м), а легендарный воин-говец пробежал расстояние от местечка Марафон до Афин (42 км 195м). В честь этого воина, спешившего сообщить о победе в битве с врагом, по сей день, существует дистанция названная марафонским бегом в 42 км 195 м.

В наше время средними дистанциями считаются от 500 до 2000 м. Длинными - от 3000 до 10000 м. Короткими считаются дистанции до 400 м включительно. Бег на эти дистанции совершается с максимальной и субмаксимальной скоростью на протяжении всего расстояния.

Еще на Олимпийских играх в Древней Греции спортсмены соревновались в беге на 1 и 2 стадия, что соответствовало современным спринтерским дистанциям. Неизменными лидерами в спринте (так иначе называется бег на короткие дистанции) являются американские бегуны. Это можно связать с широким распространением в США скоростных спортивных игр -бейсбол, американский футбол, баскетбол,- увлечение которыми являются массовыми. Быстрота, сила и скоростная выносливость - основные физические качества, необходимые для успеха в этом виде легкой атлетики.

Прыжки в длину с разбега. В прыжках в длину требуется преодолеть с разбега наибольшее горизонтальное расстояние. Это упражнение можно отнести, по характеру выполнения, к более естественным движениям. Вероятно, это послужило основанием для включения прыжков в длину в программу пентатлона на Олимпийских играх в Древней Греции. Древние греки, соревнуясь в прыжках в длину, пользовались гантелями.

Прыжки в длину как вид, появились в программе Олимпийских игр Древней Греции, позже, чем бег. Атлеты того времени прыгали с короткого разбега и в качестве составной части многоборья - пентатлона.

Первый официальный результат в прыжках в длину был зафиксирован в 1860г. на «больших играх» Оксфордского университета в Англии, студент Паул победил с результатом 5,30 м. Рекордсмен мира в прыжках в длину носит такую же фамилию, но его результат уже 8,95 м.

Рекорды в прыжках в длину устанавливаются реже, чем в других видах легкой атлетики. Как правило, это выдающиеся достижения, которые не могут превзойти десятилетиями! Выдающиеся рекордсмены мира прыгали, самыми примитивными способами, но все они были отличными спринтерами. В настоящее время в прыжках в длину используются три способа,

которые отличаются лишь движениями в фазе полета. Способ «согнув ноги» - он был известен еще со времен Древней Греции – «ножницы» и «прогнувшись».

Метания. К основным видам легкоатлетических метаний относятся толкание ядра, метание диска, копья и молота. Целью метаний является стремление добиться наибольшей дальности полета спортивного снаряда, соблюдая при этом правила соревнований.

Первая известная нам Олимпиада состоялась в 776 г. до н. э. и включала только бег на один стадий (192,27 м). В 708 г. до нашей эры на Олимпийских играх спортсмены начали соревноваться в пятиборье (пентатлоне), которое состояло из бега, метания копья, диска, прыжков в длину и борьбы. Греки метали копье и диск весом от 3 до 5,7 кг. Считается, что предшественником диска был плоский камень.

Толкание ядра как вид легкой атлетики, а точнее как вид спорта, возникло в девятнадцатом веке из народной игры шотландцев - «толкание плечевого камня». Камень или ядро (из железа или свинца) по весу равнялся 16 английским фунтам (7,257 кг). Первый рекорд был зарегистрирован в 1866 г. его установил англичанин Фразер - 10м 62см.

Метание диска имело большую популярность. Раскопки показали, что диски в древности изготовлялись из различного материала: камня, плотного дерева, железа, свинца. В шестом веке до н. э. появились спортивные диски линзообразной формы, разного веса и объёма. Моделью современного диска послужил найденный на острове Эгине бронзовый диск (диаметр 21 см, вес 1,884 кг).

К прикладным видам метания относятся метание мяча и гранаты, которые по структуре техники схожи с метанием копья. Метание гранаты как прикладной вид используется во многих странах мира. Соревновательным видом метания гранаты стало в 20-е годы и с тех пор на протяжении многих лет постоянно входило в комплекс ГТО. В настоящее время входит только в школьную программу физического воспитания. Международные соревнования по этому виду не проводятся в связи с отсутствием единых правил соревнований и популярности.

2. Основы техники легкоатлетических упражнений

2.1 Техника спортивной ходьбы

Спортивная ходьба – наиболее доступный вид легкой атлетики, он не требует специального оборудования и в то же время оказывает разностороннее воздействие на организм человека.

Спортивная ходьба – единственный вид легкой атлетики, в котором судьи обращают особое внимание на технику движений ног. Спортсмен дисквалифицируется за нарушение техники в двух случаях:

- 1) если он потерял контакт с поверхностью дорожки;
- 2) если в момент вертикали опорная нога согнута.

В спортивной ходьбе действия спортсмена направлены на максимальное увеличение скорости при условии соблюдения правил соревнований (рис.1). Скорость в спортивной ходьбе превышает скорость обычной ходьбы в 2- 2,5 раза. Это достигается за счет увеличения длины шагов до 110-120 см и частоты шагов до 180 шагов в минуту.

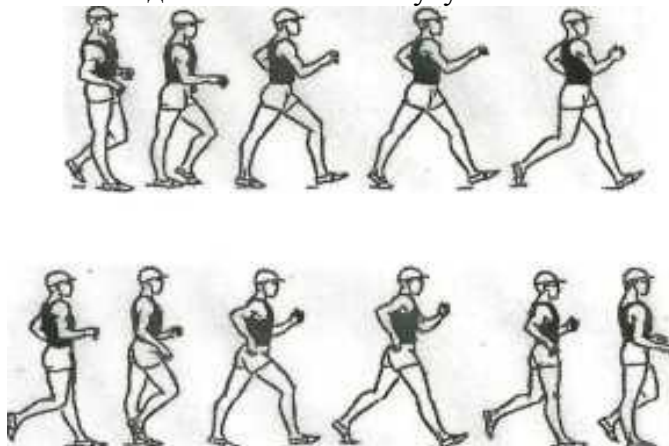


Рис. 1 – Техника спортивной ходьбы

Ключевым моментом техники спортивной ходьбы является ярко выраженное активное движение таза спортсмена. Наиболее важны для спортсмена движения таза вокруг вертикальной оси (рис. 2), которые способствуют удлинению шага, увеличению амплитуды работы мышц, лучшему их расслаблению и повышению эффективности работы. Движения таза вокруг сагиттальной оси имеют меньшую амплитуду, в момент вертикали наблюдается «провисание» тазовой области относительно тазобедренного сустава опорной ноги, это способствует «сглаживанию» траектории движения ОЦМТ. Таким образом, таз спортсмена работает как весло байдарочника, это приводит к значительному скручиванию нижних отделов туловища и значительному удлинению шагов.



Рис. 2 – Влияние поворота таза на удлинение шага

Голова и туловище во время спортивной ходьбы находятся в вертикальном положении или немного наклонены вперед, спина прямая, макушка головы - точно вверх, направление взгляда вперед на 15-20 м перед собой. Руки движутся в согнутом положении вперед и назад. Кисти рук выходят за внутренние пределы сагиттальных плоскостей плечевых суставов не более чем на 10 см. При этом плечевой пояс и таз поворачиваются вокруг вертикальной оси в противоположных направлениях.

Нога (опорная) ставится на опору с внешней стороны пятки в выпрямленном положении и сгибается лишь перед отделением от опоры. В двухопорном положении скороход находится сотые доли секунды. Другая нога (маховая) в это же время в согнутом положении выносится бедром вперед и немного вверх. Пятка маховой ноги поднимается вверх (не более чем на 30-40 см) и быстро выносится вперед. После момента вертикали маховая нога выпрямляется и движется вперед-вниз. В качестве критерия оценки техники может служить сопоставление угла постановки ноги и угла отталкивания (рис. 3).

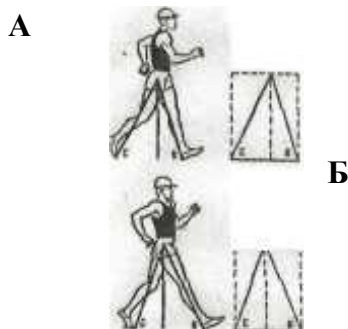


Рис. 3 – Определение качества техники спортивной ходьбы с помощью построения треугольника: А - рациональный вариант, Б - нерациональный вариант (по В. В. Ухову)

В спортивной ходьбе активно работают почти все мышцы тела. Наибольшая нагрузка приходится на мышцы ног. Важно напрягать минимум мышечных групп, способствующих передвижению, при этом остальные мышцы следует расслаблять (рис. 4). У хороших скороходов мышцы - разгибатели голени при движении маховой ноги вперед расслаблены, а у новичков напряжены, поэтому утомление этих мышечных групп часто вызывает у начинающих болезненные ощущения даже при незначительной нагрузке.



Рис. 4 – Схема работы мышц в спортивной ходьбе (по Н. Г. Озолину)

Переход из двухопорной фазы в положение вертикали совершается по инерции при активном участии мышц сгибателей бедра. Движения скорохода вперед из положения вертикали начинаются при активном сокращении двусуставных мышц задней поверхности бедра, отталкивание заканчивается работой мышц - сгибателей голени и подошвенных сгибателей стопы. Активное маятникообразное перемещение маховой ноги за вертикаль повышает эффективность отталкивания за счет предварительного растягивания мышц опорной ноги. В одноопорной фазе выпрямленное положение опорной ноги не требует большого напряжения четырехглавой мышцы бедра. При повышении частоты шагов, как правило, происходит «закрепощение» спортсмена, т.е. мышцы не успевают расслабляться, поэтому чрезвычайно важно сохранять естественность и простоту движений при любых режимах работы мышц.

2.2 Техника бега на средние и длинные дистанции

Средними считаются дистанции от 500 до 2000 м, а длинными - от 3000 до 10000 м. Бег на эти дистанции характеризуется экономичностью, равномерностью и умением поддерживать нужную скорость на протяжении всей дистанции. Выносливость (общая и специальная) - основное физическое качество, необходимое для успеха в этом виде легкой атлетике.

Факторы, влияющие на результат в беге на средние и длинные дистанции: уровень развития общей и специальной выносливости; равномерность бега по дистанции; техника и тактика бега; уровень максимального потребления кислорода.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В стартовом положении бегун ставит у линии старта сильнейшую ногу, а другую отставляет назад на 30-50 см. По команде «На старт!» он немного сгибает ноги, туловище наклоняет вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» спортсмен начинает бег, делая первые шаги с большим наклоном туловища, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, и спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции.

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед (рис. 5).

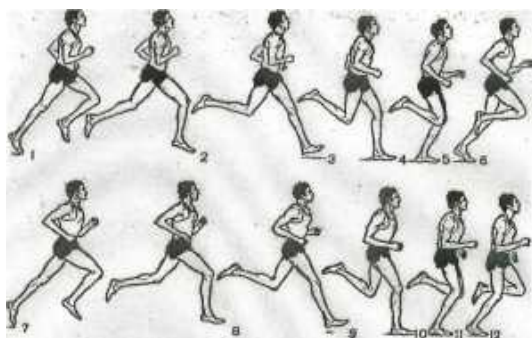


Рис. 5 – Техника бега на средние дистанции

Руки двигаются свободно как маятник с изменяющимся центром тяжести, пальцы свободно сложены, руки не напряжены, плечи не поднимаются вверх. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии тела и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп на дорожке находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, движется вперед таким образом,

что пятка поднимается примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны.

Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были экономны и свободны и выполнялись в ритмичном темпе. Этому способствует ритмичность дыхания. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости на 4 шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом дыхательный воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором содержание кислорода значительно ниже, а содержание углекислого газа выше, чем в атмосферном воздухе.

2.3. Техника бега на короткие дистанции

Короткими считаются дистанции до 400 м включительно. Бег на эти дистанции совершается с максимальной и субмаксимальной скоростью на протяжении всего расстояния. Быстрота, сила и скоростная выносливость - основные физические качества, необходимые для успеха в этом виде легкой атлетики.

Факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции: максимальная скорость бега; максимальная частота шагов; оптимальное соотношение длины и частоты шагов; способность набирать максимальную скорость; способность удерживать максимальную скорость.

Бег на короткие дистанции условно подразделяется на четыре фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Старт. В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость. В положении низкого старта ОЦМТ спортсмена смещается к стартовой линии (рис. 6), поэтому, чтобы сохранить равновесие и не упасть, бегун вынужден энергично отталкиваться в каждом шаге. По мере увеличения скорости проекция ОЦМТ спортсмена перемещается ближе к опоре, и способность дальнейшего увеличения скорости падает.

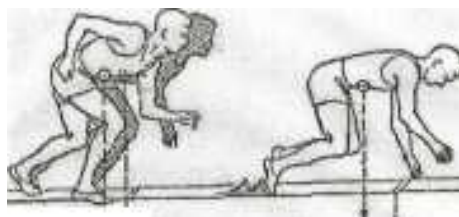


Рис. 6 – Сравнительная эффективность низкой и высокой стартовой позы

Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона стартовых площадок. Обычно стартовые колодки устанавливаются следующим образом: передняя колодка - на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя - на расстоянии длины голени от передней колодки. Особенности расположения колодок зависят от длины звеньев тела бегуна и уровня развития его силы и быстроты, поэтому существуют ещё сближенный и растянутый варианты расположения колодок.

По команде «На старт!» бегун принимает стартовое положение, ноги упираются в колодки, колено сзади стоящей ноги на земле, прямые руки на ширине плеч упираются в дорожку пальцами, спина прямая, голова немного опущена. Тяжесть тела равномерно распределяется между всеми опорными точками.

По команде «Внимание!» бегун поднимает таз вверх, при этом ноги немного выпрямляются, плечи наклоняются вперед и выходят за линию старта. Теперь тяжесть тела распределяется в треугольнике между руками и ногой, стоящей впереди. Положение бегуна не должно быть напряженным и скованным. Важно сконцентрировать внимание на ожидаемом сигнале (рис. 7). По команде «Марш!» бегун отталкивается от колодок и бежит в полную силу.

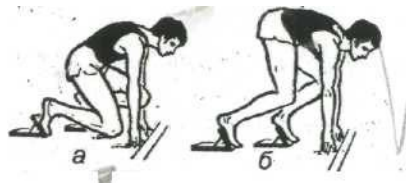


Рис. 7 – Положения «На старт!» и «Внимание!»

Стартовый разгон - это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости от нуля до максимальной. Наибольшее наращивание скорости достигается тогда, когда ОЦМТ бегуна находится впереди точки опоры. При этом большая часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на увеличение горизонтальной скорости (рис. 8).

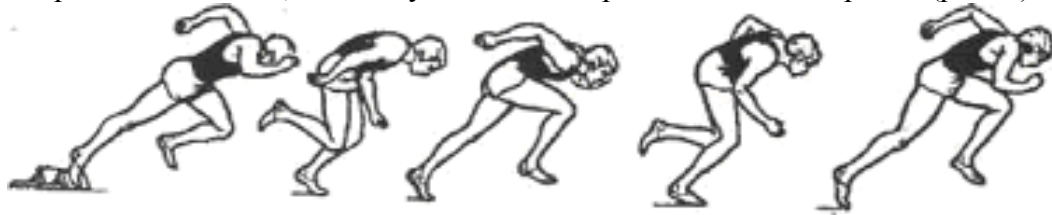


Рис. 8 – Стартовый разгон

Общие биомеханические закономерности стартового разгона:

1. С первых шагов спортсмен должен бежать с максимально возможной частотой шагов.
2. Длина шагов в стартовом разгоне увеличивается. При этом по мере увеличения скорости величина прироста уменьшается с 10-15 см на первых 10 шагах до 4-8 на последующих 10 шагах.
3. Изменяется внутрицикловая структура бега. С каждым шагом происходит уменьшение времени опорного периода и увеличение времени полетного периода.
4. Бегуны независимо от квалификации и возраста на первой секунде бега достигают 55% от максимума своей скорости, на второй - 76%, на третьей - 91%, на четвертой - 95%, на пятой - 99% от максимума своей скорости (Л.Жданов, 1970). Правда, дети достигают скорости 6-7 м/с и успевают пробежать 20-30 м, а лучшие спринтеры мира достигают скорости 10-11 м/с и успевают пробежать за это время 50-60 м.
5. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта – это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.
6. По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища.

Бег по дистанции (рис. 9) осуществляется с максимальной скоростью, которая характеризуется следующими отличительными чертами:

1. Частота и длина шагов достигают максимума, при этом длина шагов достигает 125% от длины тела спортсмена, а частота шагов - 4,5-5,5 шага в секунду.
2. Нога ставится на дорожку упруго с передней части стопы, полного опускания на всю стопу не происходит.
3. В момент наибольшего амортизационного сгибания угол в коленном суставе опорной ноги находится в пределах 140-148°.
4. Маховая нога сильно сгибается в коленном суставе после отрыва от опоры при выносе вперед, при этом пятка почти касается ягодиц.
5. В момент наивысшего подъема ОЦМТ в полетной фазе бедро маховой ноги располагается почти горизонтально.
6. Туловище незначительно отклоняется вперед (75-80°), взгляд направлен вперед на 20-25 м.
7. Стопы ставятся носками прямо вперед, без излишнего разворота.
8. Руки выносятся вперед назад, согнутые в локтевых суставах. При движении назад локоть поднимается почти до уровня плеча, а при движении вперед - до высоты середины туловища.

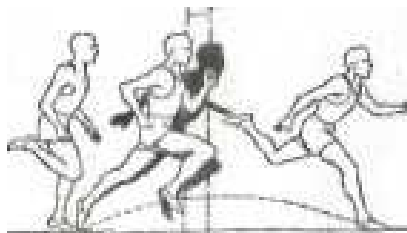
9. Максимальную скорость можно удерживать на протяжении 20-40 м дистанции.



Рис. 9 – Бег с максимальной скоростью

Бег по виражу. При беге по виражу скорость бега несколько падает в связи с изменением структуры движения, техника бега по повороту выполняется аналогично бегу по прямой, но имеет некоторые особенности. Левая нога больше ставится на внешний свод передней части стопы, носком по направлению бега, правая - на внутренний свод передней части стопы, пяткой наружу. Левая рука движется строго вперед - назад, локоть слегка прижат к туловищу. Правая рука движется со слегка отведенным локтем вправо. Особое значение при беге по повороту имеет наклон туловища. Более эффективно наклонять туловище вперед - влево.

Финиширование. Бегуны как можно дольше удерживают максимальную скорость, однако в конце дистанции скорость уменьшается на 3-10%. По правилам соревнований секундомеры выключаются в тот момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Квалифицированные бегуны делают бросок грудью на финишную ленточку за счет резкого наклона вперед или наклона и поворота вперед в последнем шаге. За счет этого движения они улучшают свой результат на несколько сотых долей секунды (рис. 10).



Плоскость финиша

Рис. 10 – Схема финишного броска на ленточку (по Н.Г. Озолину)

2.4. Техника эстафетного бега

Эстафетный бег – это командный вид легкой атлетики. Представители команды поочередно пробегают определенные отрезки дистанции, передавая, друг другу эстафетную палочку. Различают три вида проведения эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).

По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные, когда в эстафете участвуют представители различных видов спорта (например, традиционная милицейская эстафета по Тверской улице в Москве).

Классические эстафеты - 4x100 м и 4x400 м - Проводятся на беговой дорожке, как для мужчин, так и для женщин. На этих дистанциях разыгрываются олимпийские медали и регистрируются мировые рекорды. Особенность эстафетного бега на короткие дистанции, заключается в передаче эстафетной палочки на высокой скорости в ограниченной зоне. Согласно правилам соревнований длина зоны передачи («коридора») 20 м. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. За передачу эстафеты вне зоны команда снимается с соревнований.

Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м : личные результаты в беге на 100 м с хода; личные результаты в беге на 100 м со старта; величины снижения скорости при передаче эстафеты.

Для успешного выступления в эстафетном беге желательно подбирать участников по наилучшим результатам в беге на 100 м. При этом надо учитывать, что только первый этап спортсмен бежит с низкого старта, а остальные с хода. Особенно важно добиться передачи эстафетной палочки без снижения скорости.

Существует два варианта несения палочки. Первый вариант на всех этапах передают палочку из правой руки в левую, а во время бега на этапе переключают ее из одной руки в другую. Вторым вариантом без переключивания - когда бегун на первом этапе держит палочку в правой руке и передает второму в левую руку, второй бегун передает третьему, из левой в правую и, третий четвертому опять из правой в левую и т. д.

Таким образом, бегуны первого и третьего этапов, бегущие по виражу, держат эстафетную палочку в правой руке, а бегуны второго и четвертого этапов, бегущие по прямой, - в левой руке. Так как во время передачи палочки спортсмены не должны выходить за пределы своей дорожки, чтобы не помешать соперникам, то целесообразно на виражах бежать у внутреннего края дорожки, а по прямой - у наружного.

Независимо от варианта несения палочки существует два способа передачи эстафеты. Первый вариант - сверху, когда поверхность ладони принимающего направлена вверх. Вторым вариантом - снизу, когда указательный палец принимающей руки направлен вниз (рис. 11).



Рис. 11 – Передача эстафетной палочки снизу

Первый способ передачи, как правило, применяют американские бегуны. Он позволяет сразу ухватить палочку за край и не передвигать ее в руке во время бега. Но этот способ передачи менее надежный, так как палочку можно потерять в процессе передачи. Вторым способом передачи, как правило, применяют европейцы (в том числе и российские бегуны). Он позволяет надежно ухватить палочку за середину, но к концу этапа возникает необходимость передвинуть палочку немного вперед для лучшей передачи.

Бегун первого этапа начинает бег из положения низкого старта с виража, при этом он держит палочку в руке двумя или тремя пальцами (рис. 12). Бегуны второго, третьего и четвертого этапов становятся в начале зоны передачи в положение высокого или смешанного старта, при этом голова и туловище разворачиваются в сторону, чтобы была видна контрольная отметка (рис. 13).



Рис. 12 – Положение бегуна и положение руки с палочкой перед стартом на 1-ом этапе



Рис. 13 – Исходное положение бегуна на старте последующих этапов

Как только передающий наступает на контрольную отметку, принимающий сразу начинает бег.

Для правильной передачи палочки на большой скорости должны соблюдаться следующие условия:

1. Скорость бегунов (принимающего и передающего) должна по возможности совпадать.
2. Расстояние, на которое принимающий подпускает к себе передающего, должно быть точно рассчитано и проверено опытным путем.
3. Момент начала бега выбирает принимающий, он совпадает с моментом пересечения контрольной отметки бегуном предыдущего этапа.
4. Принимающий должен бежать в полную силу с первых шагов, чтобы увеличить свою скорость до скорости принимающего.
5. Момент передачи эстафеты контролируется передающим и выполняется под его команду.

Для точности передачи палочки необходимо еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего (рис. 13). Для этого на некотором расстоянии от линии разбега делается контрольная отметка. Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего за 3-5 м до конца зоны передачи (см. рис. 9). Это расстояние может быть от 5 до 9 м в зависимости от соотношения скоростей принимающего и передающего.

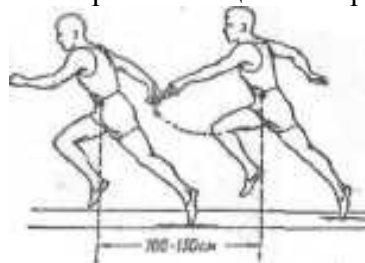


Рис. 14 – Момент передачи эстафетной палочки

Руки у обоих бегунов движутся, как в спринте, до момента передачи эстафеты. Как только бегун приблизится к принимающему, на расстояние вытянутой руки, он дает команду «Хоп!». По этой команде принимающий вытягивает руку назад с открытой ладонью и отведенным большим пальцем. Передающий вытягивает руку с палочкой вперед и вкладывает ее в раскрытую ладонь между указательным и большим пальцем (рис. 14) при идеальной передаче бегуны бегут в ногу на полной скорости, не делая ни одного лишнего шага с вытянутой рукой.

2.5. Техника прыжка в длину с разбега

Техника каждого вида прыжков состоит из четырех фаз: разбег, отталкивание, полет, приземление. Влияние каждой из фаз на результат различно в каждом виде прыжков. Разбег имеет наибольшее влияние на результат в прыжках в длину.

В прыжках в длину требуется преодолеть с разбега наибольшее горизонтальное расстояние. Прыжки могут выполняться с любого разбега, но результат измеряется от одного места - от планки для отталкивания, поэтому рационально выполнять отталкивание как можно ближе к ней. На соревнованиях каждому прыгуну дается три попытки. По результатам в этих попытках восьми лучшим прыгунам дается еще по три попытки. Победитель определяется по лучшему результату, показанному в любой из попыток. Скорость, прыгучесть и сила - основные физические качества, необходимые для достижения высоких спортивных результатов в прыжках в длину.

Факторы, влияющие на результат в прыжках в длину с разбега:

1. Скорость разбега.
2. Скорость вылета после отталкивания.
3. Угол вылета ОЦМТ.
4. Особенности техники приземления.

Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления.

Разбег – наиболее важная часть прыжка в длину. Цель разбега - набрать наибольшую скорость без потери контроля за движениями и излишнего напряжения. В разбеге прыгуны

должны набирать 95-99 % своей максимальной скорости, достигаемой в спринте. Выбирается длина разбега с таким условием, чтобы прыгун успел набрать к отталкиванию максимальную скорость, точно попадал на место отталкивания.

Помимо скорости второй важной характеристикой разбега является точность попадания на место отталкивания.

Точность разбега зависит от: стандартной длины разбега; стабильного исходного положения прыгуна в начале разбега; одинакового выполнения первых шагов (по длине и частоте); постоянного, однообразного нарастания темпа движений на последних шагах разбега.

Длина разбега размечается в зависимости от количества беговых шагов из расчета два обычных шага на один беговой. Например, для разметки разбега в 14 шагов надо от планки для отталкивания в сторону начала разбега сделать 28 шагов и поставить там контрольную отметку. При выполнении пробных прыжков происходит корректировка длины разбега, таким образом, сохраняется стандартная длина разбега.

Исходное положение для начала разбега для одного прыгуна должно быть всегда одинаковым. Существует два наиболее распространенных варианта: а) одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед, руки опущены, движение начинается с наклона вперед; б) ноги вместе, туловище, наклонено, руки опущены, движение начинается с падения, вперед.

Первые шаги разбега должны выполняться одинаково. Существует два основных варианта развития скорости в процессе разбега: а) постепенное увеличение скорости с заметным ускорением на последних шагах разбега; б) быстрое ускорение в начале разбега, сохранение скорости в середине и небольшое увеличение скорости перед отталкиванием. Для повышения точности разбега, второй вариант предпочтительнее, так как первые шаги выполняются с максимальной частотой и стабильностью.

Начало разбега выполняется с большим наклоном туловища вперед, одновременным увеличением длины и частоты шагов. По мере приближения к месту отталкивания наклон туловища уменьшается и последние шаги выполняются с вертикальным положением туловища. На протяжении всего разбега ноги стоят на дорожку с передней части стопы. На последних шагах разбега происходит подготовка к отталкиванию, она заключается в подседании на последних шагах разбега. Это приводит к снижению ОЦМТ и создает тем самым предпосылки для плавного изменения направления скорости прыгуна в отталкивании. Длина последнего шага на 5-15 см короче предпоследнего, однако, слишком большая разница в длине последних шагов разбега снижает скорость горизонтального продвижения прыгуна, отрицательно сказывается на результате и приводит к снижению точности разбега.

Отталкивание. Задача отталкивания - направить движение ОЦМТ под углом 18-22° с минимальными потерями скорости горизонтального передвижения и способствовать сохранению устойчивого положения тела в полете.

Для отталкивания прямая нога ставится с пятки с быстрым перекатом через всю стопу или на полную стопу. Угол постановки ноги составляет 65-70°, туловище держится вертикально или отклоняется назад на 1-3°. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, в момент постановки толчковой ноги находится сзади и начинает движение от таза коленом вперед-вверх. В фазе амортизации происходит сгибание ноги в суставах (в тазобедренном до 153°, в коленном до 140°) под воздействием инерции движения тела и маховых звеньев. Это приводит к растяжению напряженных мышц разгибателей толчковой ноги с последующим их резким сокращением.

Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги, вертикальным положением туловища с поднятыми плечами. Бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении, одна рука, согнутая в локте, выносится вперед-вверх, другая отводится назад. Угол отталкивания в момент отрыва ноги от опоры составляет 70-80 градусов.

Полет. После отталкивания начинается фаза полета. Ее цель - сохранить устойчивое положение тела и возможно дальше вынести ноги перед приземлением. В полете прыгун совершает различные движения в зависимости от способа прыжка: «согнув ноги» (рис. 15, а), «прогнувшись» (рис. 15, б), «ножницы» (рис. 15, в).

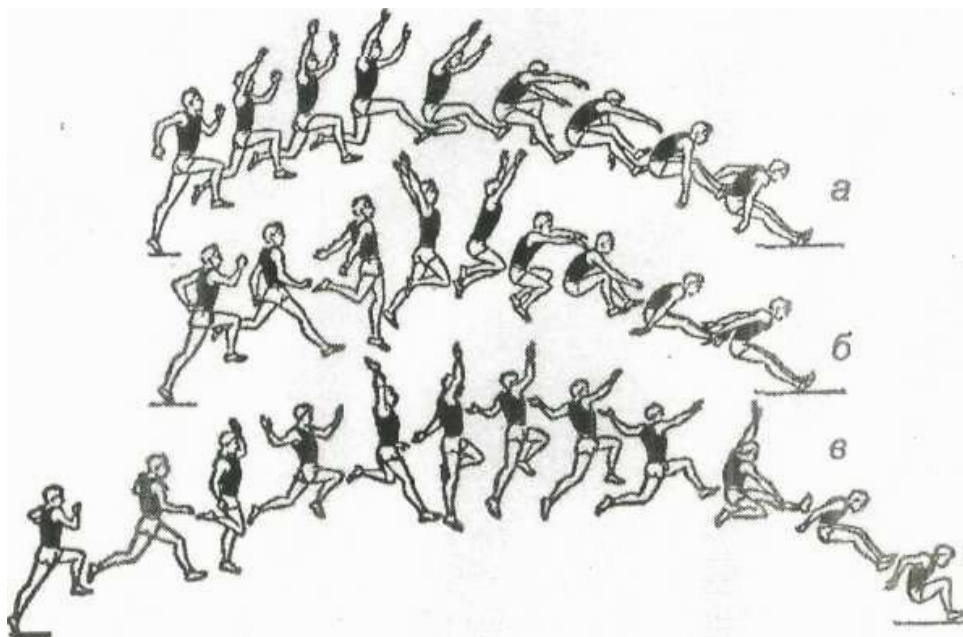


Рис. 15 – Способы прыжка в длину с разбега:
а - согнув ноги, б - прогнувшись, в - ножницы

Во всех способах прыжка взлет в основном одинаков. После отталкивания толчковая нога остается несколько сзади, а маховая, сильно согнутая в коленном суставе, – впереди. Это называется положением шага (рис. 16).



Рис. 16 – Положение шагов в фазе полета
в прыжках в длину с разбега

Способ «согнув ноги» – самый простой в исполнении и обучении. При обучении новичков дает возможность уделить особое внимание наиболее важным фазам – разбегу и отталкиванию. Оттолкнувшись, прыгун летит треть длины прыжка в положении шага. Затем подтягивает толчковую ногу к маховой. Поднимает колени согнутых ног к груди, а руки тянет вперед-вниз. Перед приземлением прыгун разгибает ноги в коленных суставах, стопы вытягивает как можно больше вперед, а руки отводит вниз-назад. Не следует торопиться с подготовкой к приземлению, так как преждевременные действия затруднят удержание ног в высоком положении.

Основной недостаток этого способа – возникающее вращение тела вперед (особенно в момент группировки), что приводит к преждевременному приземлению. Для уменьшения вращения необходимо дольше сохранять «положение шага», выпрямлять туловище и поднимать вверх руки в первой половине полета.

Приземление. Цель прыгуна в приземлении – коснуться песка в яме как можно дальше, не теряя равновесия. Подготовка к приземлению осуществляется за счет поднимания бедер. высоким подъемом коленей к груди с небольшим наклоном туловища вперед. Голени при этом свободно опущены вниз. Разгибание ног и их удержание происходит перед самым касанием песка. Пятки перед касанием должны быть лишь немного ниже таза. Туловище при этом не должно чрезмерно наклоняться вперед, так как это приведет к опусканию ног. Руки, согнутые в локтевых суставах, опускаются вперед-вниз-назад.

Применяются два варианта приземления: а) сидя; б) в группировке. Они отличаются друг от друга наклоном туловища и положением рук.

2.6. Техника метаний

К метаниям в легкой атлетике относятся четыре вида: толкание ядра, метание диска, молота и копья. В школьную программу физического воспитания входят прикладные виды метаний: метание мяча и гранаты, которые по структуре техники схожи с метанием копья. Техника выполнения движений во всех видах метаний направлена на создание условий для максимальной дальности полета снаряда.

Техника метания гранаты и малого мяча

Метание гранаты и малого мяча - это одни из, самых простых и доступных видов метаний (рис. 17,18), которые могут использоваться как вспомогательные упражнения для овладения техникой метания копья.

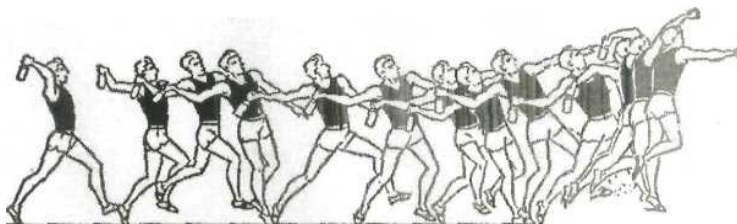


Рис. 17 – Техника метания гранаты

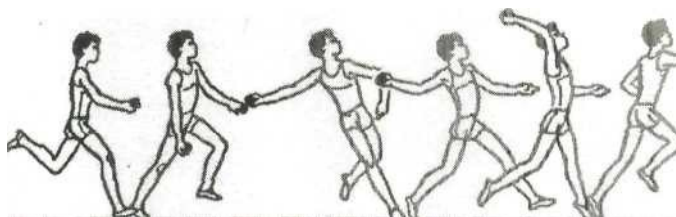


Рис. 18 – Метание малого мяча

Метание мяча и гранаты производится в коридор только шириной 10 м. Масса гранаты 700 г для мужчин и 500 г для женщин. А масса мяча 150 г для всех участников. Гранату захватывают либо пальцами, либо четырьмя пальцами (мизинец при этом сгибается, упираясь в основание ручки). При последнем способе захвата рука меньше напряжена. Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони (рис. 19).

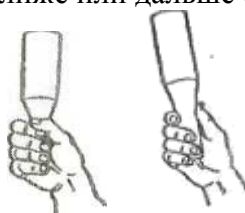


Рис. 19 – Способы держания гранаты

Разбег. Оптимальная длина разбега составляет 13 беговых шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов в заключительной. В разбеге гранату и мяч можно держаться внизу, над плечом и перед собой. В зависимости от способа несения снаряда применяется тот или иной способ его отведения. С точки зрения увеличения скорости разбега выгоднее нести снаряд перед собой или внизу, однако, при отведении гранаты назад могут возникать значительные потери скорости. Во время разбега рука с гранатой, по возможности, должна быть ненапряженной.

Как правило, при разметке разбега используются две контрольные отметки: одна - в начале разбега, другая перед заключительной частью разбега - бросковыми шагами. Обычно это расстояние определяют опытным путем с учетом точности попадания на контрольные отметки. Бег по разбегу выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шагов

приблизительно на 30 см меньше, чем в спринтерском беге. Задача заключительной части разбега состоит в том, чтобы, не снижая скорости бега, выполнить отведение гранаты и подойти в наиболее выгодном положении к фазе финального усилия. Отведение гранаты или мяча производится на два шага. Начинается оно с шага правой ногой. Метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину.

В ином варианте снаряд опускается вниз и отводится назад. Кисть при этом не опускается ниже уровня плеч, туловище держится вертикально (для сохранения скорости движения). Затем выполняется скрестный шаг при выполнении, которого туловище скручивается за счет сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног для выполнения финального усилия.

Финальное усилие начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка-перескока на правую ногу через левую.

2. Волейбол

1. Возникновение и развитие волейбола
2. Техника игры в волейбол
3. Тактика игры в волейбол
4. Правила соревнований по волейболу

1. Возникновение и развитие волейбола

Где зародился волейбол – в Европе, в частности в России («кулачный мяч»), или на азиатском континенте – можно продолжать спорить. До сего времени по большинству источников родиной волейбола считают Соединенные Штаты Америки. Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа в г. Гелиок штата Массачусетс, директор местного клуба Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. По одной версии, американские пожарные как-то натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую ка меру. По другой – В. Морган придумал эту игру для бизнесменов сред него возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Могло играть любое количество игроков, помещающихся на площадке. Морган назвал игру «минтонет». В 1895 г. он разработал правила новой игры. Первые правила игры были обнародованы в 1897 г. и имели всего десять параграфов:

1. Разметка площадки.
2. Принадлежности для игры.
3. Величина площадки 25x50 футов (7,6x15,1 м).
4. Размер сетки 2x27 футов (0,61x8,2 м). Высота сетки 6,5 фута (198 см).
5. Мяч – резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча 25–27 дюймов (63,5–68,5 см), вес 340 г.
6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.
7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то по-дающий игрок сменяется.

8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, – это ошибка.

9. Если мяч попадает на линию, – это считается ошибкой.

10. Количество игроков не ограничено.

В 1900 г. американская фирма «Сполдинг» изготовила первый волейбольный мяч. Были приняты первые официальные правила игры. В 1912 г. правила игры были пересмотрены. В начале 1900 г. волейбол стал известен во многих городах Центральной и Южной Америки, в Канаде. В 1913 г. он был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а в канун Первой мировой войны появился в Европе, экспортированный туда американскими экспедиционными военными подразделе-ниями. После окончания войны число занимающихся волейболом значительно увеличилось. В волейбол стали играть школьники, мужчины и женщины всех возрастов на пляжах, курортах и в других местах. Ширилась популярность волейбола, менялись, совершенствовались и правила игры.

1900 г. – партия считалась оконченной, когда одна из команд набирала 21 очко; высота сетки 7 футов (213 см). Линия явля-лась частью площадки.

1912 г. – размер площадки 35x60 футов (10,6x18,2 м); высота сетки 7,5 фута (228 см); ширина сетки 3 фута (91 см). После потери подачи игроки сменялись. 1917 г. – высота сетки 8 футов (243 см); партия продолжалась до 15 очков. 1918 г. – состав команды ограничен шестью игроками.

1922 г. – международное признание волейбола побудило США выступить с предложением включить эту игру в программу Олимпийских игр.

1923 г. – размер площадки 30x60 футов (9,1x18,2 м). При счете 14:14 победителем считалась команда, первой набравшая 2 очка.

1924 г. – показательные встречи по волейболу в Париже во время VIII Олимпийских летних игр. Тогда же Ассоциация волейбола США выступила с инициативой признать волейбол олимпийским видом спорта.

1925 г. – была введена единая метрическая система измерений. Окружность мяча 66–69 см. Вес мяча 275–285 г. Размер площадки 9x18 м (минимальный размер 6x12 м). При проведении соревнований в помещении высота потолка должна быть не менее 4,5 м. Было установлено место подачи – квадрат размером 1x1 м, примыкающий к правой части лицевой линии. Ширина сетки 9,9 м. Дифференцирована высота сетки: для женщин – 2,3 м, для мужчин – 2,4 м. Были установлены: минимальный состав одной команды на площадке – 5 человек; продолжительность одного матча – 3 партии. Ввели перерыв перед третьей партией – 10 мин. При подаче прикосновение игрока принимающей команды к сетке до перелета мяча через нее перестало считаться ошибкой. Перенос рук над сеткой до удара – ошибка, после удара – нет. Первая подача в каждой партии выполнялась подающим игроком по свистку судьи, остальные – после объявления счета счетчиком очков, а подающим игроком – слова «внимание!».

С 1917 по 1925 г. произошло превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований. Наибольшую популярность в этот период волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, в Европе – в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР. Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Первоначально волейбол был игрой-развлечением. Название «летающий мяч» полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противника первым ударом не всегда целесообразно. Лучшие условия для выигрыша очка создавались, если мяч посылался через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, игра стала коллективной. С введением пункта правил, ограничивающего число касаний (не более трех), появились технические приемы. Третий удар стал нападающим. Тактика игры поначалу сводилась к умению равномерно расположить игроков по площадке и перебить мяч противнику.

В 1921–1928 гг. уточнялись правила игры, формировались технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Возникли основы тактики игры, заключавшиеся в первую очередь в организации действий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

В 1929–1939 гг. шло дальнейшее развитие техники и тактики. Появился групповой блок, который все чаще применялся против нападающих ударов противника. Это, в свою очередь, стало сказываться на развитии нападающих ударов. Начали применять нападающие силовые, обманные удары. Появилась необходимость страховать блокирующих. Эту роль поручали игроку зоны 6. Появился боковой нападающий удар.

В 1934 г. на международном совещании представителей спортивных федераций в Стокгольме было предложено создать техническую комиссию по волейболу, что и произошло на Играх XI Олимпиады в Берлине в 1936 г. Первым председателем комиссии был избран глава Польской Федерации Равич Масловски. В комиссию вошли 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатские. За основу были приняты американские правила. Кроме того, комиссия вела переговоры о включении волейбола в программу Олимпийских игр 1940 г.

1935 г. – высота сетки для мужчин была увеличена до 2,45 м, для женщин уменьшена до 2,25 м. В 1937 г. была введена «линия нападения», разделившая игроков передней и задней линий. В нападении и блокировании могли участвовать игроки только передней линии. Ввели номера на майках игроков. В 1946 г. вступили в действие первые международные правила игры.

В 1946 г. соревнования мужских команд проводились из 5 партий, запрещена «подача с руки» и выступление пяти человек вместо шести. После Второй мировой войны по инициативе Франции, Чехословакии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой в апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной Федерации волейбола (ФИВБ). Ее возглавил Поль Либо (Франция). Создание Международной Федерации означало признание волейбола как вида спорта, росло его международное значение.

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии. Последующие годы (1948–1968 гг.) характеризовались бурным развитием волейбола во всем мире. Под руководством Международной Федерации проводились первенства Европы и мира, кубки европейских чемпионов.

В 1957 г. в связи с тем, что волейбол стал терять свою зрелищность из-за большого количества остановок в игре, было ограничено число замен (с 12 до 4); сокращено время, отводимое на замену и перерывы (с 1 мин до 30 с); запрещено выполнение заслона при подаче. Было принято решение, что изменения в правилах могут вноситься только 1 раз в четыре года.

В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был объявлен олимпийским видом спорта. На 58-й сессии МОК было принято решение провести XVIII Олимпийские игры в Токио, в их программу впервые был включен волейбол. Изменения в правилах, вступившие в действие с 1965 г., были направлены на повышение зрелищности волейбола. Было разрешено при блокировании переносить руки на сторону противника, дано право игрокам, участвующим в блокировании, еще раз касаться мяча. В результате уменьшилось преимущество нападения над защитой, а кроме того, удалось избежать субъективности в судействе при фиксировании ошибок на блоке. В 1965 г. было разрешено блокирующим игрокам касаться мяча на стороне соперника после выполнения им атакующего действия: повторное (после блокирования) касание мяча, которое не может быть атакующим или обманным действием. Ввели ограничение времени на выполнение подачи после свистка судьи – 5 с. Начали проводить Кубок мира. Наряду с совершенствованием правил развивались техника и тактика волейбола. Появились удары с краев сетки, с низких передач, поверх блока. В нападении получили развитие такие системы игры, как с первой передачи и со второй передачи выходящего игрока. Они, в свою очередь, дали толчок рождению других интересных комбинаций – «крест», «эшелон», удар с откидки. С изменением правил блокирования (1965 г.) блок стал активным средством защиты. Поскольку блокирующим было разрешено переносить руки на сторону противника, нападающие оказались в довольно трудных условиях. Начались поиски новых приемов, разнообразных действий. В 1965 г. впервые проводился розыгрыш Кубка мира среди мужских команд. Он проходил под знаком омоложения состава в большинстве команд. Сборная СССР завоевала первое место. Это были первые официальные соревнования, проводившиеся по новым правилам; они показали, насколько возросло значение блока.

Начиная с 1965 г. установилась следующая очередность проведения крупнейших международных соревнований по волейболу: Кубок мира, в следующем году первенство мира, затем первенство Европы и, наконец, Олимпийские игры. Таким образом, каждый год проводилось какое-либо одно официальное соревнование. С 1975 г. первенства Европы стали проводиться раз в два года.

В 1970 г. в комплектацию сетки ввели антенны, которые должны крепиться на расстоянии 9,4 м на краях сетки.

В 1976 г. команде разрешили выполнять еще три касания мяча после состоявшегося блокирования. В 1980 г. установили освещенность игровой арены в 500–1500 люксов. Запретили крепление стоек к полу при помощи растяжек. Были введены понятия «зона подачи», «свободная зона», «зона замены», «игровое поле», «игровая площадка»; новые образцы судейской документации (протоколы матча, бланки рас-становки и т.п.).

В 1984 г. после 37 бессменных лет на посту президента ФИВБ Поль Либо ушел в отставку. Новым президентом ФИВБ был избран Рубен Акоста (Мексика).

В 1988 г. пятая партия стала играть по системе «тай-брейк», т.е. при каждой подаче разыгрывалось одно очко. Ввели лимит очков в каждой партии – 17.

С 1990 г. ежегодно начали проходить соревнования «Мировой лиги».

В 1992 г. было разрешено касание мяча любой верхней частью тела, а также коленями. Исключен лимит очков в пятой партии, после счета 14:14 игра велась до получения одной из команд преимущества в 2 очка. Установлена ширина сетки: 1,0 м ± 3 см.

В 1993 г. начали проведение соревнований «Гран-при» для женских команд. Международный олимпийский комитет признал пляжный волейбол олимпийским видом спорта.

В 1994 г. зона подачи расширена на всю площадь за лицевой линией и ограничивается продолжением боковых линий. Положение подающего игрока в момент касания им мяча не влияет на расстановку игроков его команды на площадке. Разрешено касаться мяча любой частью тела, включая стопы, независимо от того, «активным» или «пассивным» было касание. При выполнении первого касания разрешено многократное, последовательное, отрывистое касание различных частей тела при выполнении одного действия, при этом не обращается внимания, каким образом выполнялось действие («снизу» или «сверху»).

В 1999 г. была изменена система подсчета очков – игра в каждой партии до счета 25 по системе «тай-брейк». Введена функция защитника – «либеро».

Развитие волейбола в СССР и России

Волейбол в нашей стране начал распространяться в 1920–1921 гг. в районах средней Волги (Казань, Нижний Новгород), с 1922 г. – культивироваться во Всеобуче. В Москве первыми к регулярным занятиям волейболом приступили слушатели Высших художественных и театральных мастерских. Организованное в 1923 г. общество «Динамо» наряду с другими видами спорта стало пропагандировать и волейбол. В эти же годы волейбол появился на Дальнем Востоке – в Хабаровске и Владивостоке. 28 июля 1923 г. состоялся первый волейбольный матч между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школы кинематографии. В этот период на Дальнем Востоке и Украине приверженцев волейбола стало еще больше. В 1925 г. Московский совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные отечественные правила проведения соревнований по волейболу. Была определена высота сетки: 220 см для женщин и 240 см для мужчин. Игры женских команд стали проводиться на площадке размером 7,5x15 м. В 1926 г. в Москве по новым правилам были проведены первые соревнования, а с 1927 г. регулярно проводились первенства города Москвы по волейболу. В 1927 г. ВСФК СССР были утверждены всесоюзные правила соревнований по волейболу. В 1927 г. состоялась первая товарищеская междугородная встреча между студентами Москвы и Харькова, в которой москвичи одержали победу. В этом же году издали первую книгу по волейболу «Волейбол и кулачный мяч» (под редакцией С.В. Сысоева и А.Л. Маркушевича). Важным событием в развитии волейбола в СССР явился всесоюзный чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной спартакиады в августе 1928 г. в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы, УССР, Северного Кавказа, Закавказской Федерации и Дальневосточного края. Соревнования проводились по системе с выбыванием. Победителями стали женская команда Москвы и мужская команда Украины.

Большую роль в развитии волейбола сыграла Спартакиада пионеров и школьников 1929 г. Многие ее участники в дальнейшем стали мастерами волейбола. В 1929 г. испытательно-квалификационная комиссия секции ручных игр МСФК в составе А. Поташника, С. Фельдмана, М. Черкасова скомплектовала судейский корпус (36 человек) и провела первый судейский семинар. В дальнейшем правила соревнований в СССР изменялись в соответствии с международными. С 1932 г. волейбол вошел в программы всех крупных спартакиад как полноправный вид спорта, возник вопрос о ежегодном проведении всесоюзных соревнований по волейболу. С 1933 г. начали регулярно проводиться первенства Советского Союза, которые назывались Всесоюзными праздниками волейболистов. Первое первенство СССР по волейболу было проведено в апр-еле 1933 г. в Днепропетровске. В соревнованиях участвовали пять женских (Москва, Днепропетровск, Харьков, Баку, Минск) и пять мужских команд (Москва, Харьков, Днепропетровск, Тифлис, Минск). Год 1935-й ознаменовался первой пробой сил наших игроков в международных состязаниях: в Ташкенте и Москве состоялись две товарищеские встречи советских волейболистов с командой Афганистана. В 1940 г. финалы первенства СССР проводились в Тбилиси. Мужская команда московского «Спартака» (В. Щагин, К. Рева, Е. Алексеев, В. Михайкин, Д. Ярочкин, Д. Рахитис, С. Фейгин), применив новую тактику в атакующих действиях (удар с первой передачи) и продемонстрировав прекрасную игру в нападении и защите, завоевала звание чемпиона Советского Союза.

Великая Отечественная война задержала дальнейшее развитие волейбола, но спортивная жизнь в стране не замирала. Волейбол продолжали культивировать в воинских частях. Уже в 1943 г. начали оживать волейбольные площадки в тылу. В том же году разыгрывались первенства Москвы и других городов. В 1945 г. были проведены соревнования по волейболу в Москве и Ленинграде. С 1945 г. возобновились первенства СССР. 1947 г. – ознаменовался выходом наших волейболистов на международную арену. На первом Всемирном фестивале демократической молодежи в Праге был проведен турнир по волейболу, в котором участвовали пять чехословацких и три зарубежные команды, в том числе команда города Ленинграда. Советские волейболисты стали победителями этих состязаний.

1948 г. – Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Международной Федерации волейбола (ФИВБ), а в 1949 г. наши игроки впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях.

1949 г. – первый чемпионат мира в Праге. Мужская команда СССР выиграла титул чемпиона мира, а женская команда победила на чемпионате Европы.

1949 г. – в Софии мужская сборная СССР под руководством А. Чинилина выиграла, не проиграв ни одной партии, первенство континента.

1959 г. – матч трех континентов, проходивший в Париже, собрал сильнейшие команды мира. Победив основных соперников – игроков Румынии и Чехословакии, мужская сборная команда СССР после долгого перерыва заняла первое место в международных соревнованиях. 1960 г. – ЦСКА (Москва) стал обладателем Кубка европейских чемпионов среди мужских команд.

1964 г. – в состязаниях в Токио участвовало 6 женских и 10 мужских команд. Первыми олимпийскими чемпионами среди мужчин стала сборная СССР, среди женщин – команда Японии. 1968 г. – в Мехико мужская и женская сборные СССР становятся олимпийскими чемпионами.

1973 г. – женская сборная СССР выиграла первый Кубок мира. «Звезда» (Ворошиловград) – победитель Кубка обладателей кубков.

1980 г. – сборные команды СССР второй раз после Олимпиады-68 сделали «золотой» дубль, выиграв на Олимпийских играх в Москве. 1987 г. – мужская команда ЦСКА (Москва) стала первым обладателем Суперкубка Европы; «Коммунальник» (Минск) – первым обладателем Кубка обладателей кубков среди женских команд.

1988 г. – «Автомобилист» (Ленинград) – обладатель Кубка европейской конфедерации среди мужских команд.

1989 г. – «Уралочка» (Свердловск) – первая обладательница Кубка европейских чемпионов среди женских команд.

1988 г. – «Автомобилист» (Ленинград) – обладатель Кубка европейской конфедерации среди мужских команд. 1989 г. – «Уралочка» (Свердловск) – первая обладательница Кубка европейских чемпионов среди женских команд.

1990 г. – «Орбита» (Запорожье) – обладательница Кубка европейских чемпионов среди женских команд.

1992 г. – первыми чемпионами Российской Федерации стали женская команда «Уралочка» (Екатеринбург) и мужская команда «Автомобилист» (Санкт-Петербург). 1993 г. – первые обладатели Кубка России – женская команда «ЧМС» (Челябинск). 2008 г. – мужская команда «Динамо-Таттрансгаз» (Казань) – победитель Европейской лиги чемпионов.

Годы триумфа сборных команд СССР и России – чемпионы Европы среди женских команд: 1949, 1950, 1951, 1958, 1963, 1967, 1971, 1975, 1979, 1985, 1989, 1991, 1993, 1997, 1999, 2001 годы.

Чемпионы Европы среди мужских команд: 1950, 1951, 1958, 1963, 1967, 1971, 1975, 1979, 1981, 1983, 1985, 1987, 1991 годы.

Чемпионы мира (женщины): 1952, 1956, 1960, 1970, 1974, 1990, 2006 годы.

Чемпионы мира (мужчины): 1949, 1952, 1960, 1962, 1966, 1974, 1978, 1982 годы.

Чемпионы Олимпийских игр (женщины): 1968, 1972, 1980, 1988 годы.

Чемпионы Олимпийских игр (мужчины): 1964, 1968, 1980, 2012 годы. К таким успехам наши сборные приводила замечательная плеяда тренеров. Тренеры женских команд: В. Осколкова, Д. Шилло, А. Якушев, М. Сунгуров, Г. Ахвледиани, В. Тюрин, О. Кундиренко, О. Чехов, Н. Карполь,

М. Омельченко, М. Беляев. Тренеры мужских команд: Г. Берлянд, М. Бендеров, А. Чинилин, А. Эйнгорн, Г. Ахвледиани, Н. Михеев, Ю. Клещев, М. Барский, В. Платонов, В. Паткин, Алекно.

Сборные команды России – победители международных турниров. Гран-при (женщины) – 1997, 1999, 2001 годы. Мировая лига (мужчины): 2002 год.

2. Техника игры в волейбол

Классификацией техники волейбола называется комплекс специальных приемов и способов действия с мячом, дающим возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи.

По целевому признаку технику игры делят на 2 раздела – технику нападения и технику защиты. В свою очередь, каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещения и техники владения мячом.

Техническим приемом называется система рациональных движений игрока, направленных на решение однотипных задач или на выполнении подач, нападающих ударов и т.п. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движений.

Техника перемещений

Прежде чем осуществить тот или иной прием, волейболист перемещается по площадке, выбирая место для его выполнения. Техника перемещения включает в себя стартовые стойки и различные способы перемещения.

«Перемещение». Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком, падением, кувырками, прыжками.

«Ходьба» – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутую в колене. Это позволяет принимать исходное положение для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной или скрестные шаги.

«Бег» характеризуется спортивными ускорениями, резкими изменениями направления и остановками. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящими движениями вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

«Скачок» – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.

«Стартовые стойки». Основной задачей исходного положения стартовых стоек является создание максимальной готовности к последующему перемещению.

Существует 2 вида стоек:

- стойка игроков передней линии для быстрого блокирования;
- стойки игроков задней линии для защитных действий.

Стойка игрока задней линии должна быть следующей:

- колени согнуты так, чтобы носки ступней были впереди коленей;
- вес тела должен быть на подушечках ступней;
- ступни параллельны или одна стопа впереди другой;
- центр тяжести тела должен быть, как можно больше вынесен вперед;
- пятки не должны касаться пола.

Стартовые стойки по степени сгибания ног в коленях делят на:

- низкие (угол между бедром и голенью менее 90 градусов);
- среднее (угол 90 – 135 градусов);
- высокие (угол больше 135 градусов).

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема. Игрок перемещается к месту встречи с летящим мячом и принимает определенное положение (рабочую позу) для выполнения ударного движения. В основной фазе движение направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнение технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям. Каждая фаза может включать более мелкие части – под фазы (например, разбег и прыжок в подготовительной фазе).

Техника владения мячом. Поддачи. Передачи

К технике владения мячом относят поддачи и передачи.

Поддачи – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, пытаясь затруднить прием мяча противником или выиграть очко. При «нижних поддачах» туловище слегка наклонено вперед, при «верхних» – расположено вертикально.

1. Верхняя прямая подача. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м от роста игрока. Замах выполняют вверх – назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. При ударном движении руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх.

2. Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту 1,5 м. Так, чтобы он находился почти над головой. В ударном движении руку махом выносят по дуге сзади – вверх. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя.

3. Планирующие поддачи. Поддачи, при которых мяч летит не вращаясь. Они выполняются как верхняя прямая, так и верхняя боковая. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия:

– подбрасывать мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания при этом уменьшить до 1 м.

– при замахе значительно уменьшить амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание в центр мяча при ударе.

4. Поддачи в прыжке. Поддачи в прыжке в последние годы начали получать все большее распространение. Поддача выполняется как прямая верхняя (в основном мужчинами). Мяч подбрасывают на высоту 2 – 3 м от роста игрока впереди, и затем выполняют разбег, прыжок (как на прямой нападающий удар) и замах (как при верхней прямой подаче).

Передачи – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи: двумя руками сверху и одной рукой сверху.

а) Верхняя передача двумя руками. В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют «треугольник». Кисти рук образуют своеобразный «ковш».

б) Передача в прыжке выполняется в том случае, когда мяч летит высоко. Во время взлета руки выносятся так, чтобы кисти были над головой, несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи в). Верхняя передача одной рукой. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную.

По скорости полета мяча передачи подразделяются на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с).

Верхняя передача назад. В исходном положении руки выносятся так, чтобы кисти находились над головой. Необходимый угол в направлении передачи назад задается и регулируется только величиной прогиба.

Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 3 в зоны 4); укороченные – направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2).

Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи:

низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние – высота до 2 м; высокие – выше 2 м.

Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке – отвлекающие действия игрока, выполняющего передачу.

Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная из другого. Например, передача, известная в практике под названием «Откидка».

2.3. Техника нападения. Нападающий удар

Техника нападения включает в себя различного вида нападающие удары.

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на сторону соперника. Выделяют два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей нападающего удара.

«Прямой нападающий удар» – подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточно горизонтальной скорости движения и максимального ее использования для прыжка. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки. С момента отрыва ног от опоры, тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Одновременно с взлетом правой (левой) рукой делают движение вверх назад. Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведение вперед и поднимание плеча «Боковой нападающий удар». Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче. По направлению полета мяча удары подразделяют на удары по ходу, (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые удары (их часто называют кистевыми).

При нападении используют варианты борьбы против блока:

– Удары мимо блока – прямой нападающий удар с поворотом туловища, прямой с переводом рукой;

– Удар выше блока – прямой по ходу;

– Обман выше блока – прямой удар по ходу;

– Обман мимо блока – прямой удар с переводом руки;

– Удар по блоку с отскоком в аут.

«Нападающий удар с поворотом туловища». Особенности таковы:

– поворот в воздухе вправо или влево;

– выполнение нападающего удара в новом направлении, несовпадающим с продолжением направления разбега.

«Нападающий удар с переводом рукой». В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дугу влево вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге влево вправо так, чтобы кисти ложились на мяч сверху справа.

«Слабые удары (обманы)». Иногда в игре необходимо направить мяч на сторону соперника близко к сетке, перебить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой удар по ходу. Удар по мячу осуществляют фалангами пальцев.

2.4. Техника защиты. Прием мяча. Блок

К технике защиты относят приемы мяча в защите после атакующих действий соперника.

Существуют несколько приемов мяча в защите. Приемы мяча в защите – это прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий противника. Основным способом является прием мяча двумя руками снизу.

«Прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении», «прием мяча снизу одной рукой в опоре». Таким образом, принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада.

«Прием мяча двумя руками сверху в стойке и в падении». Этот прием можно выполнять в падении на спину и на бедро-спину, когда мяч летит низко - прямо на игрока или в сторону от него. При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выполнить кувырок через бедро.

«Прием мяча одной рукой снизу в падении». Мяч можно принимать в падении на бедро-спину и на грудь, причем, летящий далеко от игрока. При выполнении приема с падением на грудь

игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги туловище резким движением посылает вниз – вперед, руки выносит вперед.

Общая задача приема – оставить мяч в игре после подачи или нападающих действий противника. После приема направить его партнеру для развития атаки.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника над сеткой. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения и, конечно, в прыжке (После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Во время прыжка, отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях, пальцы рук разведены и напряжены.

При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед вниз, на сторону противника.

«Блок зонный» – неподвижный – определяет закрытие от удара зоны площадки.

«Ловящий блок» – подвижный – закрывает истинное направление удара.

По количеству игроков, «идущих» одновременно на блок различают одиночный (блок ставит один или два игрока), и групповой блок (блок ставят игроки передней линии).

3. Тактика игры в волейбол

К основам тактики относится систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

Средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия.

В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке.

Уровень мастерства и индивидуальные особенности влияют на выбор той или иной системы игры. Так система игры с первой передачи для новичков слишком трудна и приносит много технических ошибок. Тактические возможности мастеров не смогут проявиться, если они будут применять только простейшую систему игры с двумя нападающими.

При одной и той же системе игры, в зависимости от индивидуальных особенностей волейболистов, расстановка на площадке может меняться.

Например, обычно при игре в нападении с первой передачи

все игроки располагаются за трехметровой линией для удобства выполнения разбега при нападающем ударе. Однако, когда в команде имеется игрок, владеющий ударом левой руки и выполняющий его с одного – двух шагов разбега, расстановка несколько меняется. Игрок-левша, находясь в зонах 3 и 2, может стоять под сеткой. Подобную расстановку, которая отличается от обычной при игре с первой передачи, применяли в 1948-1950 гг. команды Ленинградского дома офицеров и киевского «Спартак». Игроки этих команд – А. Эйнгорн (ЛДО) и М. Пименов («Спартак») успешно проводили атаки и откидки из зон 3 и 2, находясь под сеткой,

Одна и та же система игры может проводиться в зависимости от подготовленности своей команды и действий противника с помощью различных тактических средств. Так, если игроки недостаточно владеют передачей в прыжке, рациональнее производить откидку (в случае блокирования противником удара с первой передачи) партнеру, расположенному в ближней зоне –

такие передачи легче выполнить. Разберем другой случай. Игроки выполняют передачу мяча очень точно. Тогда откидки, в зависимости от концентрации блокирующих игроков, следует направлять избирательно, то ближнему, то дальнему партнеру.

Творческая инициатива игрока в ходе соревнований не должна быть скована применением тактической системы. Игрок на основании наблюдений и игрового опыта принимает решение изменить расстановку, применить определенные тактические средства или переходить на другую систему игры. Например, обороняющаяся команда использует систему защиты с перемещением игрока зоны 6 на страховку. Нападающие удары противника систематически проходят выше рук блокирующих и попадают в середину площадки в зону 6. Игрок в ходе состязаний решает отойти назад и участвовать в защите на задней линии. Это и будет проявлением его творческой инициативы.

Тактическое мастерство команды тем гибче и эффективнее, чем инициативнее и опытнее игроки, умеющие правильно выбрать средства и способы ведения игры в зависимости от постоянно меняющихся условий игровой обстановки.

Вести игру на высоком тактическом уровне возможно только при условии отличной подготовки игроков в физическом, техническом и волевом отношении. Успешность индивидуальных тактических действий зависит от своевременности, быстроты и активности действий игрока, ориентировки на площадке и взаимопонимания между партнерами.

3. 1 Индивидуальные тактические жействия

Своевременность действий

Успешное выполнение любого приема или действия волейболиста на площадке зависит от того, своевременно ли реагирует игрок на изменения игровой обстановки. Более внимательный игрок, обладающий к тому же большим опытом, быстро разгадывает действия своих партнеров или противников.

Новичок обычно выходит к мячу только в тот момент, когда мяч находится в непосредственной близости от него и уже поздно организовать тактически правильные действия.

Одну и ту же тактическую задачу разные игроки разрешают применением разных тактических средств. Так, одни игроки для приема мячей с подачи или нападающего удара предварительно перемещаются и выбирают наиболее удобное место для передачи мяча из опорного исходного положения. Другие игроки в последний момент выполняют бросок за мячом. Естественно, что качество передачи в первом случае будет значительно выше, чем во втором.

Подобные примеры, где своевременность действий игрока определяет успех дальнейших игровых событий, характеризуют всю игровую деятельность волейболиста.

Своевременность действий игрока основана на способности быстро реагировать, уметь правильно определить на основании временных и пространственных представлений, приобретенных с игровым опытом, свои последующие действия (момент начала перемещения, его направление и быстрота, выбор места и применение наиболее рационального игрового приема).

Своевременность действий определяется величиной фазы скрытого периода возбуждения зрительно-двигательной реакции игрока. Чем меньше время этого периода, тем больше времени игрок имеет для подготовки и целенаправленного выполнения последующих движений. Таким образом, у двух игроков, обладающих одинаковой общей скоростью зрительно – двигательной реакции, лучшего результата добьется тот из них, у которого время скрытого (латентного) периода возбуждения меньше.

Большое значение для быстроты зрительно – двигательной реакции имеет момент возникновения возбудительного процесса. Он может наступить раньше или позже – в зависимости от степени тренированности зрительного анализатора и игрового опыта. Так, у одного игрока возникновение возбудительного процесса может распространиться в результате реагирования на более ранние фазы движения игрока противника, а у другого на более поздние.

Умение игрока реагировать как можно раньше на действия своих партнеров и особенно игроков противоположной команды необходимо постоянно совершенствовать в процессе учебно – тренировочных занятий. Для большей ясности приведем несколько примерных заданий.

1. Игрок должен научиться определять направление и силу удара до момента самого удара по подготовительным движениям нападающего игрока.

2. Игрок, судя по исходному положению своего партнера, а также по направлению и скорости полета мяча, приближающегося к нему, должен научиться определять возможное направление передачи, последующей после приема мяча партнером.

3. Игрок по исходному положению и подготовительным движениям передающего вторую передачу игрока противника должен научиться заранее, выбирать место для блокирования возможного нападающего удара.

Быстрота действий

Быстрота – важнейшее качество волейболиста, необходимое для успешных действий игроков нападения и защиты. Команда не боеспособна, если игроки не умеют быстро перемещаться для выбора места, медленно, без ускорения разбегаются при атаках, вяло производят удар по мячу.

Медленная подготовка к атакующим ударам создать благоприятные условия для организации надежной защиты, и, в свою очередь, несвоевременная запоздалая подготовка сил для создания защиты даст возможность противнику свободно завершать свои атаки.

Неожиданными для противника бывают быстрые действия игроков, которые не дают ему возможность своевременно организовать противодействие. Быстрота и неожиданность действий являются решающими при единоборстве в совместных, коллективных усилиях командной борьбы.

Иногда требуется замедлить темп игры. Тогда применяются искусственные остановки, задержки мяча, когда он выходит из игры, медленное перекачивание мяча партнеру или игроку противника, выжидание перед подачей, минутные перерывы, замены.

Не следует путать игру в медленном темпе и быстроту действий. Если команда, по какой – либо причине выбрала для своей игры медленный темп, то это не значит, что все игровые действия выполняются медленно.

Быстрота волейболиста имеет свой специфический характер. Волейболист, включая в тренировки дополнительные занятия по другим видам спорта, развивает и общую быстроту движений, которая в значительной степени повлияет на развитие этого качества в специфических игровых условиях. Своеобразие качества быстроты у волейболиста определяется особенностью структуры его движений в игре и главным образом механизмом их действия, как известно, основанным на возникновении зрительно-мозгового двигательного рефлекса. Развитие быстрых и своеобразных перемещений и действий волейболиста в наиболее полной мере может осуществляться только с помощью специальных упражнений, приближенных к условиям игры.

Активность действий

Активность действий игроков является залогом успеха команды в борьбе с противником. Активность действий у игроков нападения и защиты осуществляется в разнообразных проявлениях. Пример: активность нападающего может заключаться в создании постоянной угрозы атаки из своей зоны; блокирующие игроки противника будут вынуждены постоянно концентрироваться в зоне то одного, то другого активно атакующего игрока. Такие условия способствуют проведению завершающих нападающих ударов без блокирования или против одного блокирующего игрока. Другой пример: активность нападающего игрока находит свое проявление в систематических отвлекающих выходах, имитирующих нападающий удар и сковывающих действия блокирующих игроков.

Активность действий защитника состоит в том, чтобы принимать мячи не только в своей, но и в любой другой зоне, в случае ошибки партнера. Активные действия защитников создают уверенность в игре команды и часто вносят растерянность в ряды противника.

Активность действий блокирующих игроков заключается в постоянной готовности принять участие в индивидуальном и групповом блокировании, даже в том случае, если для этой цели необходимо выполнить быстрое перемещение или повторный прыжок после приземления с блокирования удара с первой передачи.

Активнее слаженные действия команды оказывают довлеющее влияние на противника. Против команды, способной от начала до конца вести игру активно, очень трудно бороться.

Ориентировка на площадке

Большое значение для ведения игры имеет способность игроков ориентироваться на площадке. Ориентировка на поле – это не только умение видеть мяч, сетку и границы площадки, но и умение вести наблюдение за расположением и действиями своих партнеров и игроков противоположной команды. Чтобы ориентироваться во время игры, необходимо иметь хорошо развитое периферическое зрение и уметь переключать зрительный контроль с одного объекта на другой. Так, игрок, выполняя нападающий удар или откидку, основное внимание направляет на своевременность удара по мячу. Наблюдение за действиями блокирующих осуществляется посредством периферического зрения.

Важное значение имеет периферическое зрение при выполнении игроком второй передачи мяча для удара. При этом основное внимание игрока направлено на передачу мяча, а с помощью периферического зрения игрок старается определить перемещения блокирующих игроков на противоположной площадке.

Ведущую роль при организации блокирования играет умение игрока переключать зрительный контроль с направления передачи мяча на действия нападающего игрока.

Хорошая ориентировка на площадке способствует активному ведению игры и повышает тактическую направленность действий игроков.

Взаимопонимание между игроками

Успехи спортивной борьбы в такой командной игре, какой является волейбол, зависят, прежде всего, от согласованности действий игроков всего коллектива. На каком бы высоком уровне ни играли отдельные игроки команды в защите и нападении, опыт наблюдений показывает, что положительного результата, в конечном счете, может достигнуть та команда, в которой в организации обороны и нападения взаимодействуют несколько игроков. Так, проведение результативного нападающего удара в любой тактической комбинации зависит от целого ряда подготовительных действий нескольких игроков, а удачно сблокированный игроками обороняющейся команды мяч также является следствием согласованных действий этих игроков.

Игроки, правильно оценивающие положение своего партнера, всегда готовы помочь ему исправить совершенную им ошибку. Заслуженными аплодисментами награждают зрители игрока, который с помощью самоотверженного броска исправляет допущенную партнером ошибку.

Взаимопонимание и взаимопомощь – основное условие для успешной коллективной игры команды, как в защите, так и в нападении. Взаимопониманию игроков необходимо уделять значительное внимание как при работе с начинающими волейболистами, так и в тренировках мастеров.

Тактические средства нападения

К средствам нападения относятся не только все способы нападающих ударов, но и не средства игры, с помощью которых осуществляется вся предварительная подготовка для проведения нападающего удара. Основным средством успешной подготовки и выполнения нападающих действий является передача мяча.

К средствам нападения относятся также отвлекающие действия и подачи.

Передача мяча как средство нападения

Переход команды к активным действиям в нападении осуществляется после обороны.

В игре разрядников и мастеров спорта переход от обороны к нападению происходит преимущественно в таких игровых ситуациях:

1. Игроки принимают и разыгрывают мяч от сильной подачи.
2. Игроки принимают мяч, отскочивший от рук блокирующих игроков своей команды и направляют к сетке для удара.
3. Игроки принимают мяч от нападающего или обманного удара и переходят к нападению.

Из приведенных примеров ясно, что без активного группового блокирования и хорошей защиты на задней линии, а также качественных вторых передач, никакое даже самое мощное нападение не сможет активно действовать.

Передачу мяча принято рассматривать дифференцированно, т. е. следует различать первую передачу, осуществляющую подготовку в действиях команды при переходе от обороны к нападению, и вторую передачу, направленную непосредственно игроку, выполняющему

нападающий удар (если в игровой комбинации не применена передача «сразу» на удар). Основной задачей игроков при выполнении передач мяча является создание с помощью маскировки своих действий таких условий, в которых завершающий удар мог бы проводиться при наименьшем сопротивлении обороняющейся команды. Это в значительной степени достигается благодаря точности первых передач и применения игроками отвлекающих действий. Первая передача – одно из основных средств ведения игры в тактическом отношении. Способность команды не только защищаться, но и вести активную оборону с атакующими действиями определяется, прежде всего, умением игроков принимать и одновременно точно передавать мячи от сильных подач и нападающих ударов. В современном волейболе выполнение тактических завязок – первых передач представляет значительную сложность, так как большинство мячей принимается от сильных боковых подач и нападающих ударов.

Наибольшая точность и тактическое разнообразие достигается при передачах мяча сверху из высоких опорных исходных положений. Точности и плавности передач, выполняемых из этих исходных положений, способствует пластичность движений игрока, особенно рук, кистей и пальцев.

Удобство различных перемещений и поворотов в любом направлении, а также хороший зрительный контроль за передачей и окружающей обстановкой при выполнении передач из высоких исходных положений создают все возможности для необходимого использования тактических свойств этого средства игры. В разных тактических системах игры направление первых передач носит различный характер. При игре в три касания первые передачи направляются на одного из игроков передней линии, расположенного под сеткой для выполнения второй передачи мяча. Такие передачи могут производиться из всех зон площадки на любого игрока передней линии (в зависимости от комбинаций). Первые передачи сравнительно не сложны по выполнению, и они имеют заранее обозначенный ориентир – игрока, находящегося под сеткой. Траектория полета мяча не должна быть особенно высокой, так как вторую передачу (для нападающего удара) игроку удобнее выполнять тогда, когда мяч направлен на уровне его лица.

Однако траектория первой передачи не должна быть и слишком пологой, так как при этом увеличивается скорость полета мяча и затрудняется прием мяча для игрока, выполняющего вторую передачу мяча. Если игрок направляет первую передачу близко стоящему партнеру, то траектория полета мяча может быть и высокой.

Подобные же требования предъявляются к первым передачам мяча при выходах игрока задней линии к сетке для усиления нападающих действий игроков линии нападения.

Тактическая система нападения передачи «сразу» на удар своим названием подчеркивает значение первой передачи.

Приложение больших мышечных усилий, особенно при направлении передач на значительное расстояние, при приемах мячей от ударов или подач, как правило, ухудшает точность передачи мяча. Кроме этого, сложность таких передач объясняется тем, что нет точных ориентиров. Игроки стоят за трехметровой линией. Поэтому игрок направляет первую передачу, руководствуясь расположением сетки и углом разбега нападающего игрока, рассчитывая при этом свои мышечные усилия так, чтобы мяч не был направлен на сторону противника и в то же время находился не слишком далеко от сетки. Направление, скорость и высота первой передачи, предназначенной для нападающего удара, во многом зависят от особенностей нападающего. Например, игрок, обладающий более высокой двигательной реакцией при разбеге и прыжке, сможет произвести удар с передачи, имеющей более низкую траекторию, а значит и большую скорость полета мяча; другой игрок, не обладающий этими качествами, при такой же передаче не успеет провести атакующее действие. Другой пример: игрок, владеющий ударами с обеих рук, имеет значительно больший диапазон действий при неточно направленной первой передаче мяча, чем игрок, способный выполнить удар только правой рукой.

Сложность первой передачи и необходимость выработки взаимодействия передающего с нападающим требуют систематической и длительной тренировки. При первой передаче с задней линии на линию нападения необходимо учитывать расположение нападающего игрока по отношению к передающему. Если передающий игрок находится на одной, перпендикулярной

сетке, линии с нападающим, то передачу следует направлять справа или слева стоящему от него партнеру. В процессе игры первую передачу на удар нужно направлять на игрока, не участвующего в блокировании, так как он не располагается под сеткой и имеет возможность сделать нападающий удар с разбега. В тех случаях, когда игрок, не участвующий в блокировании, находится на одной, перпендикулярной сетке, линии с передающим, мяч следует посылать несколько правее места его расположения (для игрока левши – левее).

Вторая передача – важное средство подготовки нападающего удара. Она применяется не только при игре в три касания с использованием двух нападающих передней линии, но и при выходах игрока задней линии для розыгрыша мяча любому игроку нападения (а также при игре в нападении с первой передачи).

Общая тактическая задача второй передачи в том, чтобы «вывести» игрока, завершающего комбинацию нападающим ударом, без блокирования или против одного блокирующего игрока. При выполнении второй передачи имеются два направления в тактике, в соответствии с которыми разработаны комбинации против группового блокирования.

Блокирующим противникам приходится располагаться по всей длине сетки. Это достигается с помощью «широкой раскидки», т. е. передач с большими по длине траекториями. Такие передачи направляются через всю площадку. Например, игрок зоны 2 передает мяч на край сетки партнеру зоны 4. Вторые передачи с длинной траекторией используются не только при системе игры в нападении с первой передачи, но и при розыгрыше мяча игроком, выходящим с задней линии.

Наибольшей эффективности достигают длинные передачи, имеющие сравнительно невысокую траекторию и, естественно, большую скорость. При этом связующий блокирующий игрок зоны 3 противника обычно не успевает переместиться в зону атаки для участия в групповом блокировании.

Очень распространены в современной игре длинные скоростные передачи, известные под названием прострелов. Скоростные передачи применяются пока преимущественно в мужских командах; выполнение удара с таких передач требует чрезвычайной подвижности и резкости движений при разбеге, прыжке и ударе эти качества не всегда достаточно развиты у женщин – волейболисток.

Скоростные передачи характерны тем, что имеют низкую траекторию полета мяча. Мяч появляется на доли секунды над сеткой лишь в месте, необходимом для выполнения удара. Выполняя удар со скоростной передачи, нападающий игрок должен находиться в прыжке уже в положении готовности для удара в тот момент, когда мяч еще только попадает на пальцы рук передающего игрока. Такое положение игрока вызвано большой первоначальной скоростью передачи. Игрок должен рассчитывать свои мышечные усилия так, чтобы полет мяча предельно терял свою скорость в месте расположения игрока в воздухе; при большой скорости полета мяча нападающий игрок может не успеть произвести удар. Использование в игре результативных скоростных передач требует от взаимодействующих игроков длительного совершенствования.

При выполнении второй передачи в комбинациях второго типа (или при откидке в прыжке) розыгрыш мяча производится приблизительно в одном и том же месте площадки с расчетом на то, чтобы блокирующий игрок не успел сблизиться с ударом с короткой передачи или поставить повторный блок на короткую откидку. Такие передачи применяются при системе игры в нападении с выходом игрока задней линии к сетке для розыгрыша вторых передач. Описываем одну из комбинаций (при этом игрок зоны 3 противоположной команды, как правило, блокирует). В тот момент, когда нападающий и блокирующий игроки начинают опускаться, следует короткая передача в глубь площадки (за спину нападающего игрока зоны 3) и другой нападающий игрок производит завершающий удар. Организация повторного блока затруднена в данном положении по двум причинам: игрок зоны 3 только начинает приземляться, а игроки зон 2 и 4, хотя и готовы для блокирования, но не могут его осуществить, так как игрок зоны 3 расположен в месте атаки и мешает своим партнерам. Однако, если вторая передача будет выше определенного уровня, то блокирующий игрок зоны 3 без особенного труда успеет второй раз поставить блок.

Наибольшего успеха достигают низкие передачи – откидки при нападении с первой передачи. В тех случаях, когда на удар с первой передачи игроки противоположной команды организовали двойное блокирование, нападающий игрок выполняет вместо удара низкую откидку близко расположенному партнеру. Удары с откидкой при двойном блокировании на первую передачу обычно проводятся без блока, так как игроки, опустившиеся после постановки блокирования удара с первой передачи, не успевают переместиться в место новой атаки и повторно прыгнуть для обороны своей команды.

Вторые передачи – откидки могут выполняться игроком перед собой или за голову. Игрок, передающий вторую передачу – откидку, в момент передачи поворачивается правым или левым боком к сетке. Некоторые игроки с успехом применяют откидку, находясь лицом к сетке.

Особенно результативны откидки одной рукой в прыжке при первой передаче, направленной близко на сетку, так как практически в таких случаях можно производить только нападающий удар, а выполнение откидки требует от игрока высокого уровня техники владения мячом. Такие откидки, даже без предварительного применения отвлекающих действий, всегда создают условия для проведения завершающего удара без блока. Значительная сложность техники передачи одной рукой в безопорном положении не сделала этот тактический прием распространенным. Однако при систематическом совершенствовании на учебно-тренировочных занятиях откидок мяча одной рукой с передач, направленных на сетку (или для усложнения на сторону противника), наши волейболисты, бесспорно, смогут использовать в играх это эффективное тактическое средство для подготовки нападающих ударов.

Первые и вторые передачи, являясь средствами тактической подготовки нападающих ударов, в любых системах игры и их комбинациях, на каком бы высоком уровне они ни выполнялись, прежде всего, должны отвечать основному своему свойству – соответствовать (по направлению, длине и высоте) индивидуальным особенностям нападающих игроков. В противном случае ни один самый хитроумный тактический замысел, ни одна комбинация не смогут увенчаться успехом.

Большое значение для успешного проведения атаки имеет умение игрока ориентироваться при выполнении второй передачи, учитывая при этом расположение сильных и слабых в блокировании игроков команды противника. Завершающие атаки всегда результативнее при хорошем взаимодействии передающего игрока с нападающим. Четкое проведение ударов с постоянным изменением длины, скорости, высоты передачи и, естественно, места проведения удара значительно осложняет действия блокирующих игроков.

Нападающий удар

Нападающий удар является решающим тактическим средством ведения игры в борьбе с командой противника.

Команда, виртуозно играющая в защите, но не имеющая в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях.

Анализируя разновидности нападающего удара, можно убедиться, что каждая из них носит определенную тактическую направленность.

Нападающий игрок в зависимости от игровой обстановки, т. е. в зависимости от направления и высоты передач, расположения блока противника и защитников на задней и передней линиях, старается выбрать такой способ удара, с помощью которого можно было бы «обойти» или «пробить» блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону площадки. Всем известны такие примеры, когда нападающий игрок, обладающий только сильным ударом по ходу разбега, непрерывно попадает в руки блокирующих игроков.

Для игроков противника не представляет большой трудности сблизить мяч, направленный несколько раз подряд одним и тем же способом в одно и то же место. Нападающие удары достигают цели только в том случае, когда игрок владеет не одним способом удара, а всем арсеналом тактических средств нападения, используя ту или иную разновидность нападающего удара в соответствии с игровой обстановкой. Таким образом, тактическое назначение ударов, в

зависимости от защитных действий обороняющейся команды, должно носить определенную целенаправленность.

Нападающие удары при отсутствии, блока противника. В тех случаях, когда игроки обороняющейся команды по какой-либо причине не сумели организовать блокирования, нападающий удар может принести лучший результат, если игрок будет учитывать следующие моменты.

1. При близкой к сетке передаче следует применять нападающий удар максимальной силы, направляя мяч в площадку по возможно кратчайшему пути. Мячи от таких ударов почти невозможно принять.

2. С передачи, отдаленной от сетки на значительное расстояние, целесообразно производить сильный удар в зону расположения игрока противника, слабее других владеющего действиями защиты.

3. Положительных результатов достигают удары с изменением предполагаемого в начале направления полета мяча (различные удары с переводом и «срезки»).

4. Нападающий игрок в момент удара (в безопорной фазе) должен уметь вести наблюдение за положением защитников и при малейшей неточности одного из них в выборе места направлять мяч ударом (или обманным ударом) в эту зону площадки.

Рассмотрим несколько примеров. Игроки обороняющейся команды при нападающем ударе противника с далекой передачи не блокируют. При этом защитники зон 1 и 5 расположены правильно, а игрок зоны 6, оставив свою зону, переместился вперед к трехметровой линии. В данном случае не защищена середина площадки (зона 6).

В другом случае защитник зоны 5 (при ударе с близкой передачи) расположился для приема удара в дальнем углу площадки, оставив открытой значительную часть защищаемой зоны перед собой.

Нападающие удары против одного блокирующего игрока. При современной разносторонней технике нападения без особенного труда, возможно, проводить атаки против индивидуального блока. В зависимости от действий блокирующего может быть использован тот или другой способ нападающего удара. При закрытии блоком противника направления прямого нападающего удара из зоны 4 для обхода блока применяется перевод влево без поворота и с поворотом туловища влево и перевод вправо с поворотом туловища влево.

Аналогичные действия можно применять для «обхода» блока (при ударе из зон 3 и 2).

Выполняя удары с переводом из различных зон площадки, игрок должен учитывать ориентиры площадки. диапазон действий различных способов нападающего удара, выполняемых из различных зон, не одинаков. Например, нападающий удар с переводом вправо имеет наибольший диапазон действия при атаках из зоны 4, нападающий удар с переводом влево при атаках из зоны 2. Диапазон действий перевода влево (из зоны 4) и вправо (из зоны 2) незначителен, так как направления этих ударов ограничены боковыми линиями площадки.

Нападающие удары против группового блокирования. Если проведение атаки при организации блокирования одним игроком не представляет особенной трудности, то групповой блок является серьезным противодействием атакам нападающей команды.

В процессе игры, несмотря на стремление команды вести игру комбинационно, постоянно повторяются игровые ситуации, в которых нападающим игрокам приходится играть с высокой второй передачи, преодолевая групповой блок противника. С групповым блокированием нападающей команде приходится встречаться не только при элементарной системе ведения игры на одного или двух нападающих, но и во всех тех случаях, когда первая передача от подачи или нападающего удара направлена неточно.

Даем несколько советов, которые будут полезны игроку, выполняющему нападающий удар против группового блокирования.

1. Направлять передачу для удара не ближе чем на метр от сетки. (При близкой к сетке передаче все направления удара могут быть закрыты групповым блоком).

2. Производить удары с таким расчетом, чтобы мяч улетал за пределы поля от рук блокирующих игроков.

3. Стараться проводить удары выше рук блокирующих игроков.
4. При нападающем ударе с длинной передачи с краев сетки или с откидки партнера следить за перемещением к месту атаки второго блокирующего, и в случае его запоздания проводить удар в зону, закрываемую блоком.
5. Как можно дольше маскировать первыми фазами движений нападающего удара (разбег, прыжок, замах) фактическое направление удара.
6. При двойном и особенно тройном блокировании использовать отвлекающие действия, направляя мяч тихим ударом на руки блокирующих игроков или в одну из зон передней линии, не защищаемую страхующими игроками.
7. Имея в команде игроков, обладающих высоким ростом и хорошим прыжком, направлять мяч для завершающего удара этим игрокам.
8. Проводить атаки с применением передач по всей длине сетки.
9. Проводить нападающие удары с замахом двумя руками и последующим ударом правой или левой рукой.

Отвлекающие действия

Особенно эффективными тактическими средствами подготовки и проведения атак в современном волейболе являются отвлекающие действия.

Отвлекающие действия состоят из имитации различных игровых движений, целью которых является отвлечение внимания противника от выполнения последующего приема. Отвлекающие действия при передаче мяча.

Имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча двумя руками на незащищенные места площадки противника чаще всего выполняется передним правым игроком, но может быть использована любым игроком передней линии. Игрок, выполняющий этот прием, стоит под сеткой, повернувшись боком к ней (это положение является типичным для игрока, разыгрывающего вторую передачу), и затем, в прыжке имитируя передачу мяча одному из партнеров, внезапно за счет резкого движения рук направляет мяч низко над сеткой на незащищенное место площадки противника. Данный прием стал применяться в связи с тем, что в момент подачи противника блокирующие игроки находятся под сеткой и на площадке в этот момент образуются незащищенные места. При этом отвлекающем действии иногда игрок может направлять мяч за голову.

Отвлекающие действия при второй передаче мяча могут применяться подтянувшимся к сетке передним правым и передним центральным игроком, а также при выходах к сетке одного из игроков задней линии с целью розыгрыша мяча любому из троих нападающих. Игрок, имитируя передачу вперед – на край сетки, передает мяч над собой или за голову, или, наоборот, имитируя передачу над собой, направляет мяч на край сетки или за голову. Отвлекающие действия при таких передачах состоят из имитирующих движений туловища и рук игрока, передающего мяч. Передача мяча, направленного после имитации на край сетки, обычно производится за счет резкого движения кистей и пальцев. Выполнение отвлекающих действий при второй передаче мяча требует согласованности и взаимопонимания игроков линии нападения с игроком, выполняющим передачу.

При имитации нападающего удара с последующей передачей мяча партнеру игрок, отвлекая своими действиями блокирующих игроков противника, выносит вверх вторую руку и передает – откидывает мяч партнеру в заблуждение блокирующих игроков противника, так как каждая передача заранее нацеливает блокирующих игроков на розыгрыш мяча для нападающего удара в определенном месте площадки. Отвлекающие действия при первой и второй передачах используются как при розыгрыше мяча у сетки, так и при передаче для нападающего удара с задней линии. Имитируя передачу мяча вперед (прямо перед собой), игрок, повернувшись лицом в какую-то определенную сторону, производит подготовительные движения к передаче мяча именно в эту сторону, после чего передает мяч в другом направлении. Такая передача осуществляется без поворота туловища и головы в направлении полета мяча только за счет работы рук, которые направляют мяч не прямо перед собой, как обычно, а в сторону или за голову.

Отвлекающие действия при нападающем ударе

При имитации нападающего удара с последующим тихим опусканием мяча одной рукой на блок или пустые места площадки противника игрок производит сильный замах для удара (имитация) и в последний момент «тихо» направляет мяч пальцами на руки блокирующих игроков или в незащищенные места их площадки. Посылать мяч на незащищенные места площадки целесообразно при групповом блокировании, учитывая при этом расположение страхующих игроков. Сложность приема таких мячей игроками обороняющейся команды заключается в быстрой смене действий, что вызывает у защитников тормозные процессы, затрудняющие ответную реакцию. Однако игроки обороняющейся команды при многократном применении противником медленно летящих «тихих» мячей приспособляются к их приему. Поэтому такие обманные действия достигают результата только при чередовании с сильными нападающими ударами.

Эффективным тактическим средством нападения является имитация передачи мяча в прыжке с последующим нападающим ударом. Имитируя передачу мяча в прыжке, игрок тем самым вводит в заблуждение противника, который, судя по имитации этих движений, типичных для передачи мяча в прыжке, не блокирует, что и дает возможность нападающему свободно произвести удар. При выполнении этого отвлекающего действия игрок, стоя на месте (реже с разбегу), обозначает положение, предшествующее передаче мяча в прыжке, затем производит толчок, отличающийся от толчка при нападающем ударе почти полным отсутствием маховых движений руками. В момент прыжка игрок прогибается в поясничной части позвоночника, отводя плечи несколько назад и продолжая руками фиксировать положение, характерное для передачи. В момент максимальной точки прыжка нападающий резко отводит на замах для удара руку и одновременно с разгибанием туловища наносит рукой удар по мячу.

Подачи

Разнообразие, точность и сила, с которой может посылаться мяч при подаче на площадку обороняющейся команды, позволяют в настоящее время считать подачу одним из средств активных нападающих действий.

К подачам с большой первоначальной скоростью относятся: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Для точного направления мяча применяется верхняя прямая подача без большого замаха руки с незначительным силовым усилием в момент удара. Наибольшего результата достигают сильные боковые подачи. Такие подачи нередко приносят команде подряд несколько очков. Часто игроки обороняющейся команды при приеме сильной подачи не могут достаточно точно направлять первую передачу и расстраивается принятая система игры, нападающий удар приходится выполнять с далеких от сетки (неудобных для нападающего игрока) передач или против группового блокирования защищающейся команды.

Все это снижает качество нападающих действий одной команды и, напротив, облегчает оборону и активизирует подготовку и проведение атак в другой команде.

Тактические средства защиты

К средствам защиты относятся блокирование и передачи. Если в предыдущем разделе передачи рассматривались как тактическое средство подготовки нападающего удара, то в этом разделе дается характеристика передач как средств защиты. В передаче мяча, как и в других приемах игры, ярко проявляется переход от защиты к наступательным действиям. Например, блокирование из средства защиты может перейти, в случае резкого отскока мяча от блока на сторону противника, в средство нападения. Однако, несмотря на тесную связь и взаимозависимость действий защиты и нападения, каждое из них имеет характерные черты и особенности, а поэтому для большей наглядности точного определения функций игрока в защите и нападении в данной книге передачи описаны отдельно как средства нападения, так и средства защиты.

Блокирование

Основным средством защиты от нападающих ударов в непосредственной близости от сетки является блокирование. Умелое применение одиночного и группового блокирования обеспечивает команде надежную оборону. При правильной постановке блока, т. е. при закрытии основного направления сильного нападающего удара, игроки защиты на задней линии могут успешно

принимать менее сильные мячи от ударов, выполненных с переводом, или мячи, отскочившие от рук блокирующих игроков под прямым или тупым углом по отношению к площадке. Поэтому команда с хорошим блоком имеет большие возможности для осуществления всевозможных тактических комбинаций с первой передачи.

Индивидуальное блокирование

При блокировании очень важно точно и своевременно расположить руки игрока по отношению к мячу в зависимости от направления, силы, вида нападающего удара и отдаленности передач мяча от сетки. Приводим пример. Надо блокировать прямой нападающий удар, выполненный из зоны 4 в направлении между зонами 4 и 5 противоположной площадки. В этом случае руки при блокировании выставляют не прямо против мяча, а смещают несколько влево. Степень смещения рук в сторону зависит от угла направления полета мяча при нападающем ударе относительно средней линии площадки

Умение блокирующего игрока выставить руки именно в то место, в которое направлен ударом мяч, вырабатывается на основании изучения движений нападающих игроков (в опорной и безопорной фазе).

Если нападающий новичок не умеет применять разнообразные удары с переводом, то для определения направления его удара при блокировании достаточно учесть его угол разбега по отношению к сетке и расположение туловища в момент толчка. Значительно сложнее блокировать опытного игрока-разрядника, разносторонне владеющего приемами нападения. Направление удара можно определить, когда нападающий находится в прыжке (в безопорном положении) по движению его ударяющей руки.

Блокирующий игрок, точно рассчитав по направлению и высоте передачи место и момент толчка, основное внимание направляет на действия нападающего (разбег, толчок и особенно движение руки при ударе). Прыжок и выставление рук над сеткой игрок выполняет как бы механически (без зрительного контроля), продолжая вести наблюдение за противником до момента удара.

Вторым, не менее важным, условием для качественной постановки блока является своевременность действий блокирующего игрока относительно действия нападающего. Для своевременной организации блока в большинстве случаев прыжок следует выполнять значительно позднее прыжка нападающего игрока, а именно в тот момент, когда нападающий игрок находится в фазе взлета и производит замах для удара по мячу.

Исключение составляет момент выполнения прыжка при блокировании нападающего удара с коротких и скоростных передач. При блокировании таких ударов прыжок блокирующего следует производить одновременно с прыжком нападающего.

Своевременность прыжка во многом зависит от специфики действий различных нападающих, поэтому блокирующий должен постоянно изучать индивидуальные особенности каждого нападающего игрока противоположной команды и до встречи с этой командой, и в процессе игры с ней.

Групповое блокирование

В групповом блокировании могут участвовать все игроки передней линии. Однако чаще всего в групповом блоке принимают участие только два рядом стоящих партнера (двойной блок), третий нападающий помогает в организации страховки.

Тройной блок иногда используется для противодействия нападающему удару большой силы. Тройное блокирование целесообразно только при нападающем ударе со второй передачи мяча.

Нападающий удар с первой передачи в связи с возможностью откидки не всегда можно рекомендовать блокировать даже вдвоем.

Большое значение для успешного проведения группового блокирования имеет четкое распределение функций между игроками передней линии; их исходное положение и действия каждого из них зависят от обязанностей и действий нападающих игроков противоположной команды. Подготавливаясь к блокированию, игроки располагаются под сеткой и наблюдают за действиями нападающих игроков противника. Наиболее простыми для организации двойного

блока будут тактические комбинации, при которых первая передача направляется на стоящего под сеткой игрока зоны 3 или 2 для последующей второй передачи нападающему игроку.

Более сложной будет организация двойного блока при игре с розыгрышем первой передачи, на выходящего к сетке игрока задней линии для второй передачи или при нападении с первой передачи и откидки.

Чередование нападающих ударов с обыкновенных высоких передач с ударами с низких и скоростных передач, использование для ведения нападения всей длины сетки, большое разнообразие нападающих ударов, применяемых с отвлекающими действиями при этих системах игры, создают трудные условия для группового блокирования. В связи с этим значительно увеличиваются перемещения блокирующих игроков и особенно центрального блокирующего игрока, который является связующим звеном при организации двойного блока во всех зонах площадки, а поэтому, как правило, сильнейший на линии блокирующий игрок выполняет эти функции. Если сильнейший на линии блокирующий игрок находится в зоне 2 или 4, то обычно после своей подачи этот игрок меняется местами с партнером справа или слева.

Наиболее существенную роль при групповом блокировании играет взаимодействие игроков при атаках нападающих противоположной команды.

Необходимо различать основного и вспомогательного блокирующих игроков. Основным блокирующим – игрок, находящийся ближе к месту нападающего удара противника; его функции заключаются в том, чтобы наиболее правильно определить направление полета мяча от удара и его заблокировать. Вспомогательный блокирующий – игрок, который перед блокированием вынужден сделать предварительное перемещение к месту атаки; функции этого игрока состоят в том, чтобы присоединить свои руки к рукам основного блокирующего игрока и усилить тем самым блокирование одного из возможных направлений удара. Основным блокирующим прыгает и выставляет руки над сеткой несколько раньше, чем вспомогательный, который присоединяется в последний момент.

Разграничение обязанностей между блокирующими игроками сводит до минимума такие случаи, когда мяч проходит в образовавшееся окно между руками двух партнеров, каждый из которых действует обособленно, руководствуясь своими субъективными ощущениями.

Понятие основного и вспомогательного блокирующего не должно рассматриваться и применяться на практике к любым игровым ситуациям догматически. Так, при нападении противника из зон 4 и 2, особенно с длинных передач, направленных на край сетки, основными блокирующими всегда будут игроки зон 2 и 4. Если же нападающий удар проводится из зоны 3, основным, блокирующим в большинстве случаев будет игрок зоны 3. При этом вспомогательным игроком может быть партнер справа или слева в зависимости от направления передачи для удара к границам зон 2 и 4.

Другой пример – вторая передача направлена не слишком близко к сетке, нападающий игрок зоны 4 особенно успешно использует перевод вправо, тогда основным блокирующим должен быть игрок зоны 3, игрок зоны 2, являясь вспомогательным, имеет только одно задание: приблизить свои руки в момент блокирования к рукам основного игрока

Блокирование нападающих ударов при розыгрыше второй передачи игроком, выходящим с задней линии. При системе игры с выходами нападающие игроки (один или два) выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) для проведения удара без блока третьим игроком. Содержание подобных тактических комбинаций изложено ниже.

Для ознакомления с организацией блокирования нападающих ударов при игре с выходами рассмотрим основные тактические варианты построения атак в этой системе и способы нейтрализации их с помощью блокирования.

Вариант 1-й. Нападение ведется из зоны 3 с короткой передачи, а из зон 2 и 4 с краев сетки. Блокирующие игроки располагаются по всей длине сетки, каждый против своего подопечного. При таком расположении блокирующих игроков нападающий удар даже со скоростной передачи на край сетки будет блокироваться одним игроком. В случае высокой передачи для нападающего удара в любую из зон площадки игроки обороняющейся команды всегда смогут организовать двойное блокирование.

Вариант 2-й. Нападение ведется игроком зоны 3 с низкой передачи или игроком зоны 2 откидки за спину отвлекающему игроку зоны 3, игрок зоны 4 проводит атаки из своей зоны с края сетки. Блокирующий игрок зоны 4, следя за перемещением своего подопечного нападающего игрока зоны 3, также перемещается и располагается рядом с центральным игроком. Блокирующий игрок зоны 2 остается на своем месте в ожидании возможной атаки игрока зоны 4.

Удар с короткой передачи блокирует игрок зоны 3, удар с заслоном, который может последовать в случае, если действия игрока зоны 3 были лишь отвлекающими, готовится отразить блокирующий игрок зоны 4. Таким образом, каждый из блокирующих игроков должен следить за своим подопечным.

Организация блока при системе игры с выходами будет значительно облегчена, если игроки заранее изучат тактические комбинации команды, с которой предстоит встретиться.

Блокирование нападающих ударов при системе игры с первой передачи представляет наибольшую сложность и требует от игроков хорошего умения сочетать индивидуальное и групповое блокирование. В различных игровых ситуациях, учитывая действия конкретного противника, на удар с первой передачи можно рекомендовать индивидуальный или групповой блок.

Индивидуальный блок на удар с первой передачи следует применять в следующих случаях.

1. Если первая передача направлена для удара неточно и нападающий игрок не может выполнить сильного удара.

2. Если нападающий игрок, которому предназначена первая передача, менее опасен, чем его партнеры.

3. Если передача для удара дана очень близко к сетке и нападающий игрок может едва дотянуться до мяча. Такое положение игрока обуславливает ограниченность действий нападающего удара. При этом удар, как правило, может быть произведен только в одном каком-либо направлении, а поэтому может быть заблокирован одним игроком.

Организовывая групповой блок при ударе с первой передачи, следует всегда помнить, что в случае откидки нападающий удар будет выполняться из другой зоны, а для этого необходимо после приземления быстро переместиться и присоединиться к своему партнеру в месте новой атаки. Даже в тех случаях, когда при индивидуальном блокировании нападающий игрок противника по какой-либо причине откинул мяч рядом стоящему партнеру, игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен также стараться принять участие в групповом блоке.

Двойной блок на удар с первой передачи ставят, когда первая передача для удара дана сильнейшему нападающему игроку на линии, атаки которого представляют значительно большую опасность, чем удары других нападающих игроков. Двойное блокирование можно использовать и в тех случаях, когда передача для удара направлена к сетке таким образом, что можно произвести только нападающий удар, а откидку выполнить невозможно. Кроме этого, постановка двойного блока может применяться, когда заранее, из наблюдений, известно, что нападающий игрок плохо выполняет откидку и поэтому большей частью производит удар сам.

Рассмотрим несколько примеров организации группового блока при ударах с первой передачи и с откидок.

Пример 1-й. Первая передача направлена на удар игроку зоны 4. Удар с первой передачи блокируют игроки зон 3 и 2.

Нападающий игрок зоны 4 вместо удара посылает мяч на границу зоны 3 и 4 для завершающей атаки своему партнеру зоны 3. Блокирующие игроки зон 3 и 2, приземлившись после прыжка на блок, быстро перемещаются влево и вновь организуют двойной блок. В аналогичной игровой ситуации, но при передаче – откидке несколько дальше – в зону 3 и 2 – в блокировании должен участвовать игрок зоны 4, а также связующий (блокирующий зоны 3). Игрок зоны 2 при такой передаче участвовать в блокировании не сможет, ему будет мешать игрок зоны 3.

Пример 2-й. Первая передача предназначена для удара игроку зоны 2, его блокирует игрок зоны 4, игроки зон 3 и 2 в случае откидки должны обеспечивать групповой блок нападающим игрокам зон 3 и 4.

Таким образом, в тех случаях, когда вместо удара с первой передачи следует откидка, в групповом блокировании должны принимать участие игроки, расположенные ближе к месту проведения нападающего удара.

4. Правила соревнований по волейболу

Сооружения и оборудование

1. Игровое поле. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18x9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 м. Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

Линия атаки. На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

Температура. Минимальная температура воздуха не должна быть ниже +10°C (50°F).

2. Сетка и стойки.

Высота сетки. Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Структура. Сетка шириной 1 м и длиной 9,50–10 м (с 25–50 см за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Антенны. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. 2.4. Стойки Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5–1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м, желательно, чтобы она была регулируемой.

3. Мяч. Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г.

Участники

Команды. Состав команды Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача.

Экипировка. Экипировку игрока составляют футболка, трусы, носки (форма) и спортивная обувь. Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 24.

Руководители команды. Оба руководителя – капитан команды и тренер – отвечают за поведение и дисциплину членов их команды.

Игровой формат

Набор очка. Команда набирает очко: – при успешном приземлении мяча на площадке соперника; – когда команда соперника совершает ошибку; – когда команда соперника получает замечание; – последствия выигрыша розыгрыша. Розыгрышем является последовательность игровых действий с момента удара на подаче подающим до того, как мяч выйдет из игры; – если подающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и продолжает подавать; – если принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и должна подавать следующей.

Выигрыш партии. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимущественством минимум в два очка. В случае равного счета 24:24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; ...).

Выигрыш матча. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2 решающая партия (5-я) играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Структура игры.

Жеребьевка. Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Если будет играть решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьевка.

Стартовая расстановка. В игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.

Позиции. В момент удара по мячу подающим, каждая команда должна находиться в пределах своей собственной площадки в порядке перехода (исключая подающего). Позиции игроков пронумерованы следующим образом: – три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний-левый), 3 (передний-центральный) и 2 (передний-правый); – другие три игрока являются игроками задней линии и занимают позиции 5 (задний-левый), 6 (задний-центральный) и 1 (задний-правый).

Позиционная ошибка. Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям: – команда наказывается проигрышем розыгрыша; – игроки занимают свои правильные позиции.

Переход. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

Игровые действия

Состояния игры

Мяч в игре. Мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешенной первым судьей.

Мяч вне игры. Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей; в отсутствие ошибки, с момента свистка.

Мяч «в площадке». Мяч считается «в площадке», когда он касается поверхности игровой площадки, включая ограничительные линии.

Мяч «за». Мяч считается «за», когда: – часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями; – он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека; – он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами ограничительных лент; – он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

Удары команды. Ударом является любой контакт с мячом игрока в игре. Команде дано право максимум на три удара для возвращения мяча. Если использовано более трех ударов, команда совершает ошибку: «ЧЕТЫРЕ УДАРА».

Последовательные контакты. Игрок не может ударить мяч два раза подряд.

Характеристики удара. Мяч может касаться любой части тела. Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении. Мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

Ошибки при игре с мячом.

ЧЕТЫРЕ УДАРА: команда касается мяча 4 раза, до его возврата.

УДАР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета для того, чтобы дотянуться до мяча в пределах игрового поля.

ЗАХВАТ: мяч оказывается захваченным и/или брошенным; он не отскочил при ударе.

ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Мяч у сетки

Мяч, пересекающий сетку. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах площади перехода. Площадь перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом: – снизу – верхним краем сетки; – по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением; – сверху – потолком.

Мяч, касающийся сетки. При переходе через сетку мяч может касаться ее.

Мяч в сетке. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если команда не нарушила правило трех касаний.

Игрок у сетки

Проникновение под сеткой. Переход на площадку соперника через среднюю линию: – разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) или кистью (кистями) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы (стоп) или кисти (кистей) касается средней линии или находится прямо над ней; – запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела.

Ошибки игрока у сетки. Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника. Игрок проникает в пространство соперника под сеткой,

мешая игре последнего. Игрок проникает на площадку соперника. Игрок касается сетки или антенны во время его/ее игрового действия с мячом или мешая игре.

Подача

Подача – действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

Ошибки, совершенные во время подачи. Следующие ошибки приводят к переходу подачи, даже если соперник находится в неправильной расстановке. Подающий: – нарушает очередность подачи; – не выполняет подачу правильно.

Ошибки после удара по мячу на подаче. После правильного удара по мячу на подаче она становится ошибочной (если игрок не нарушает расстановку), если мяч: – касается игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода; – выходит «за»; – проходит над заслоном.

Атакующий удар

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами.

Ошибки при атакующем ударе. Игрок касается мяча в пределах игрового пространства противоположной команды. Игрок направляет мяч «за». Игрок задней линии выполняет атакующий удар из передней зоны, если в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки. Игрок выполняет атакующий удар сразу с подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки. Либери выполняет атакующий удар, если в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки. Игрок выполняет атакующий удар выше верхнего края сетки, если передача мяча на удар осуществлена либером пальцами сверху в своей передней зоне.

Блокирование

Блокирование является действием игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела выше верхнего края сетки. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке.

Ошибки блокирования. Блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с атакующим ударом соперника. Игрок задней линии или либеро совершает блокирование или принимает участие в состоявшемся блоке. Блокирование подачи соперника. Мяч от блока уходит «за». Блокирование мяча в пространстве соперника за пределами антенн. Попытка либеро заблокировать индивидуально или коллективно.

Перерывы и звдержки

Обычные игровые перерывы. Обычными игровыми перерывами являются ТАЙМ-АУТЫ и ЗАМЕНЫ ИГРОКОВ.

Количество обычных перерывов. Каждой команде дано право запросить максимум два тайм-аута и шесть замен игроков в каждой партии.

Запрос обычных перерывов. Перерывы могут быть запрошены тренером или игровым капитаном и только ими.

Тайм-ауты. Все запрошенные тайм-ауты длятся 30 секунд.

Замена игроков. Замена является действием, которым игрок, иной, чем либеро или замещенный им игрок, после записи секретарем входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент. Замена требует разрешения судьи.

Игрок либеро

Каждая команда имеет право назначить из состава 12 игроков одного (1) специализированного защитного игрока «либеро».

Экипировка. Игрок либеро должен носить форму (или жакет/нагрудник для переназначенного либеро), футболка которой по меньшей мере должна отличаться по цвету от футболок других членов команды. Форма либеро может быть другой модели, но она должна быть пронумерована как у других членов команды.

Действия, касающиеся либеро. Либери разрешается замещать любого игрока на задней линии. Он/она ограничен играть как игрок задней линии и ему не разрешено выполнять

атакующий удар из любого места (включая игровое поле и свободную зону), если в момент контакта мяч находится полностью выше верхнего края сетки. Он/она не может подавать, блокировать или пытаться блокировать. Игрок не может выполнять атакующий удар выше верхнего края сетки, если мяч направляется пальцами сверху либеро, находящимся в своей передней зоне (или ее продолжении). Мяч может быть атакован свободно, если либеро делает это же действие за пределами своей передней зоны или ее продолжения.

Поведение участников

Неправильное поведение и санкции за него

Неправильное поведение, приводящее к санкциям. Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяется на три категории в соответствии с серьезностью проступка.

Грубое поведение: действие вопреки хорошему тону или нормам морали или выражение презрения. Оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты.

Агрессия: физическое нападение или намеренные агрессивные действия.

Шкала санкций. В соответствии с решением первого судьи и в зависимости от серьезности проступка применяются и записываются в протокол следующие санкции.

Замечание: первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается проигрышем розыгрыша.

Удаление: член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшуюся часть партии, но должен остаться сидеть на месте для удаленных без других последствий. Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий. Второе грубое поведение в одном матче одного и того же члена команды наказывается удалением без других последствий.

Дисквалификация: член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен покинуть Контрольную Зону Соревнований до конца матча без других последствий. За первый случай агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий. Второе оскорбительное поведение в одном матче одного и того же члена команды наказывается дисквалификацией без других последствий. Третье грубое поведение в одном матче одного и того же члена команды наказывается дисквалификацией без других последствий.

Карточки для санкций. Предупреждение: устно или жестом, без карточки. Замечание: желтая карточка. Удаление: красная карточка. Дисквалификация: желтая + красная карточки (вместе).

Судьи, их обязанности и официальные сигналы

Судейский корпус и процедуры.

Состав. Судейский корпус на матч состоит из следующих официальных лиц: – первый судья; – второй судья; – секретарь; – четыре (два) линейных.

Процедуры. Только первый и второй судьи могут давать свисток во время матча.

Первый судья

Местонахождение. Первый судья выполняет свои функции сидя или стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки. Уровень его глаз должен быть около 50 см над сеткой.

Обязанности. Перед матчем первый судья: – проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование; – проводит жеребьевку с капитанами команд; – контролирует разминку команд. Во время матча только первый судья имеет право: – предупреждать команды; – налагать санкции за неправильное поведение и задержки; – принимать решения: а) об ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон; б) ошибках в игре с мячом; с) ошибках над сеткой и у ее верхней части; д) ошибках при атакующем ударе либеро и игроков задней линии; е) выполненном атакующем ударе, сделанном игроком по мячу, направленному пальцами сверху игроком либеро, находящимся в своей передней зоне или ее продолжении; ж) пересечении мячом нижней площади под сеткой. По окончании матча он проверяет протокол и подписывает его.

Второй судья

Местонахождение. Второй судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи, лицом в его сторону.

Обязанности. В начале каждой партии, после смены площадок в решающей партии и при необходимости он проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадках с записью в карточках расстановки. Во время матча второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом: – переход на площадку и в пространство соперника под сеткой; – ошибки в расстановке принимающей команды; – ошибочный контакт игрока с сеткой у ее нижней части или с антенной на его стороне площадки; – любой состоявшийся блок игрока задней линии или попытку блока игроком либеро; – контакт мяча с посторонним предметом; – контакт мяча с полом, когда первый судья не находится в позиции, позволяющей увидеть этот контакт; – мяч, который пересекает сетку на площадку соперника полностью или частично за пределами плоскости перехода, или касается антенны на его/ее стороне площадки. По окончании матча он подписывает протокол.

Секретарь

Местонахождение. Секретарь выполняет свои обязанности сидя за столиком секретаря на противоположной от первого судьи стороне площадки, лицом к нему.

Перед матчем и партией секретарь: – записывает в протокол данные о матче и командах, включая фамилию и номер игрока либеро, в соответствии с действующими процедурами, и получает подписи капитанов и тренеров. **Во время матча секретарь:** – записывает набранные очки; – контролирует очередность подачи каждой команды и немедленно, после удара на подаче, указывает судьям на ее нарушение; – записывает тайм-ауты и замены игроков, проверяя их количество и информирует второго судью; – уведомляет судей о запросе перерыва, который не является правильным; – извещает судей об окончании партий и о наборе 8-го очка в решающей партии; – записывает любые санкции; – записывает все другие события по указанию второго судьи, в том числе исключительные замены, время для восстановления, продолжительные перерывы, внешнюю помеху и т.д. **В конце матча секретарь:** – записывает окончательный результат; – в случае протеста, с предварительного разрешения первого судьи, записывает или разрешает капитану команды/игровому капитану записать в протокол изложение опротестовываемого эпизода; – подписывает протокол и получает подписи капитанов команд и затем судей.

Линейные

Местонахождение. Если используется только двое линейных, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1–2 м от углов.

Обязанности. Линейные выполняют свои обязанности, используя флаги (40x40 см), чтобы показать: – мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около их линии(й); – касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч; – мяч, касающийся антенны, мяч, после подачи пересекающий сетку за пределами площади перехода, и т.д.; – заступ любого игрока (исключая подающего) за свою площадку в момент удара на подаче; – заступ подающего; – любой контакт с антенной на их стороне площадки любым игроком во время его игрового действия с мячом или когда это мешает игре; – мяч, пересекающий сетку за пределами площади перехода на площадку соперника или касающийся антенны на его стороне площадки.

Официальные сигналы

Жесты судий. Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.

3. Баскетбол

1. Возникновение и развитие баскетбола
2. Техника игры в баскетбол
3. Тактика игры в баскетбол
4. Правила соревнований по баскетболу

1. Возникновение и развитие баскетбола

Баскетбол (basket-корзина, ball-мяч). Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, даже и место возникновения которого доподлинно не известно.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения.

В 1893 году корзинки заменили железными кольцами с сеткой. В 1894 году в США были изданы первые официальные правила баскетбола. В 1895 году установили щиты и провели первые официальные соревнования по этому виду спорта. В 1897 году состав ограничили 5 игроками. Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА).

В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

Первое упоминание о баскетболе в России принадлежит петербуржцу Г. Дюкерону в 1901 году. Родиной отечественного баскетбола является Санкт-Петербург. В 1930 году при Всесоюзном совете физической культуры была создана Всесоюзная секция баскетбола.

2. Техника игры в баскетбол

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игры, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры. Баскетбол располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в игре. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Понятие «техника игры» подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства. Понятие «прием техники» обозначает систему движений, сходных по структуре и

направленных на решение однотиповой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема – это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат. Существует также понятие «способ выполнения приема». Он определяется признаками приема: пространственно-временными, силовыми и ритмовыми. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча, от головы (сверху); с места, в движении, в прыжке и т.п. Еще более разнообразной представляется техника баскетбола с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степенсопротивления соперников. В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию – распределение по разделам и группам на основе общих признаков. Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения – технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом: прием (например, бросок мяча в корзину); далее способ выполнения (например, одной рукой сверху); далее разновидность (например, с отклонением туловища); далее условия выполнения (например, в прыжке после остановки, со средней дистанции). С развитием игры техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения постоянно изменяется. Увеличивается быстрота, совершенствуется точность выполнения приёмов. Современный арсенал техники игры сложился в результате развития и совершенствования наиболее рациональных форм и способов выполнения приемов с мячом и без мяча. Все технические приемы в баскетболе классифицируются на основе объединения их в группе перемещений и владения мячом в нападении и защите.

Техника игры в нападении

Техника передвижений в нападении Приемы передвижения по площадке – основа техники баскетбола. Передвижения спортсмена в нападении являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке. Также в баскетболе необходимо соблюдать правильную стойку.

Стойка баскетболиста – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при игре в нападении или в защите. Она позволяет игроку постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике игры выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Существует два его варианта: специфический бег (в игровой стойке баскетболиста) и легкоатлетический бег (рывок). Для специфического бега баскетболиста характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта

особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. К особенностям специфического бега баскетболиста относятся также незакрепощенное состояние плечевого пояса, синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками, прямое положение туловища и головы. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, лицом или спиной вперед, быстро изменять скорость и направление бега.

Прыжок используется как самостоятельный прием, а также является элементом других приемов техники. Чаще всего игроки используют прыжки вверх и вверх в длину, или серии прыжков. Применяют два способа их выполнения: толчком одной и двумя ногами.

Повороты предназначены для маневрирования нападающего с целью ухода от защитника, укрывания мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Они выполняются без мяча и с мячом, на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это поворот вперед, соответственно при переступании в противоположном направлении – поворот назад. В зависимости от игровой ситуации размах переступания и амплитуда поворота может колебаться от 30° до 180°.

Остановки резкие и внезапные используются игроками в соответствии с игровой ситуацией. Прежде чем выполнить любой пивот или поворот, необходима хорошая остановка. Она осуществляется двумя способами: прыжком на две ноги (стопы должны касаться пола одновременно всей поверхностью подошв) и двумя шагами. После остановки прыжком повороты разрешается выполнять на любой ноге; после остановки двумя шагами – только на осевой ноге (поставленной на площадку первой). В большинстве случаев предпочтительнее остановка прыжком на две ноги, поставленные параллельно на ширине плеч или несколько шире. Но использоваться должна и остановка шагом с выдвинутой вперед правой ногой для правшей и левой ногой для левшей. Остановку прыжком следует делать тогда, когда защита играет очень плотно, и нападающему надо сделать поворот немедленно после остановки; а остановка шагом чаще используется в зоне бросков в прыжке, когда защитное давление не вынуждает нападающего делать повороты немедленно после остановки и оставляет возможность для выполнения броска. При остановке очень важно немного присесть, не наклоняя головы, удерживая мяч близко к телу и укрывая его от защитника. Равновесие в низкой стойке и выпрямленная спина должны сохраняться при любом способе остановки. В сочетании с рывками и изменениями направления бега остановки дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Игра без мяча является важной частью нападения, поскольку одновременно мячом в игре владеет лишь один из пяти игроков, следовательно, восемьдесят процентов времени каждый игрок нападает без мяча. А на деле даже больше восьмидесяти процентов, поскольку во время бросков ни один из игроков не владеет мячом, хотя команда и продолжает нападать (по крайней мере, теоретически), и все пять игроков должны выполнять свои функции, определенные системой нападения в этот момент игры. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

Советы игрокам нападения, в те моменты игры, когда они не владеют мячом:

- стараться открыться для получения мяча в выгодной позиции, откуда есть возможность сделать бросок, проход, передачу. Иначе становится неважным, насколько игрок сильно играет в нападении с мячом;
- быть готовым вовремя поставить заслон, чтобы дать возможность улучшить позицию игроку с мячом или получить мяч партнеру без мяча, находящемуся в более выгодной позиции;
- быть готовым, используя финты, навести своего защитника на заслон;
- выбирать место так, чтобы защитник был повернут к мячу спиной и не имел возможности перехватить передачу; - быть готовым среагировать на неожиданные действия партнеров с мячом,

занять нужную позицию при подборе под щитом или в подстраховке, а также место в атаке быстрым прорывом;

- уметь быстро переходить от нападения к защите, когда команда перестает владеть мячом;
- постоянно изучать движения своего защитника и привычки переключающихся соперников;
- быть внимательным при вбрасывании мяча, разыгрывании спорного, пробитии штрафных, неожиданном прессинге, сопровождении игрока и при любых маневрах, которые могут помочь команде.

Техника владения мячом в баскетболе

Игра требует совместных усилий всех членов команды. Лучшим путем усиления игры команды является совершенствование технических навыков игры каждого игрока в отдельности. В добавление к тому, чтобы научиться открываться, правильно работать ногами, ставить заслоны, изучить индивидуальные игровые приемы и разные варианты командных комбинаций, действуя без мяча, каждый игрок должен научиться и многим приемам обращения с мячом, таким, как разные виды передач и бросков, контролируемое и скоростное ведение, укрывание мяча при быстрых остановках и поворотах, добивание мяча в корзину при отскоке, откидки при разыгрывании спорных мячей и разные виды ловли мяча. Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Следует сделать к мячу небольшой шаг, вытянуть прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами «воронкой», и направленными друг к другу большими пальцами (чтобы избежать его проскальзывания сквозь руки и попадания в лицо). При соприкосновении с мячом руки сгибаются, амортизируя его движение и гася скорость полета, и подтягивают мяч к груди по траектории: к коленям → к животу → к груди. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений при ловле должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор способа ловли мяча (двумя или одной рукой) и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча. Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибом туловища. Быстро снижая мяч и поддерживая его другой рукой, подтягивают к груди. Затем игрок принимает стойку с широко разведенными в стороны локтями, предохраняясь от попыток соперника выбить из рук мяч.

Типичные ошибки при ловле мяча: - ловящий не следит за летящим к нему мячом, не ожидает его и не готов к ловле, поскольку не контролирует игровую ситуацию; - ловящий пытается сделать бросок, передачу, ведение или поворот еще до того, как полностью овладеет мячом; - у ловящего слабые кисти и пальцы или он неправильно рассчитал силу передачи; - передающий сделал плохую передачу – слишком жесткую или слишком легкую, придал мячу излишнее вращение, передал слишком высоко или слишком низко, ввел ловящего в заблуждение; - ловящий потерял равновесие или не держит руки наготове. Правильная работа рук при ловле предполагает: а) разведенные и расслабленные пальцы; б) вытягивание рук к мячу и сгибание их в момент контакта с мячом; в) блокирование мяча одной рукой и подхватывание его другой с формированием кистями воронки; г) при ловле мяча на высоте груди или выше пальцы блокирующей руки направлены вверх, а при ловле низколетящего мяча – вниз. Ладонь в обоих случаях раскрыта в направлении мяча; д) при ловле мяча, летящего на высоте груди, пальцы подхватывающей руки направлены вперед, ладонью вверх, а при ловле низколетящего мяча пальцы подхватывающей руки направлены вниз; е) при ловле мяча, отскакивающего от пола, блокирующая рука сверхуостанавливает поднимающийся мяч, а вторая рука подхватывает его снизу, пальцы блокирующей руки направлены вперед, а ладонь – вниз, пальцы подхватывающей руки направлены вперед, а ладонь – вверх. Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Это один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Игрок с мячом должен постоянно

искать возможность сделать передачу партнеру в более выгодную позицию. Передача должна быть решительной и без излишнего вращения мяча, поскольку медленные или навесные передачи легко перехватываются, а чересчур жесткие или с излишним вращением вызывают ошибки при ловле. Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема, а в дальнейшем и при передаче мяча. Введение противника в заблуждение и точный расчет так же являются важными аспектами передач: партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него, поскольку направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником и впоследствии мяч перехвачен. А потенциальный получатель мяча должен обмануть своего защитника и открыться для приема передачи в нужном месте и вовремя. При передаче важно сохранять положение равновесия иначе трудно избежать «пробежки». Игрок, передающий мяч отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, ее неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча – за то, чтобы мяч дошел до партнера. В 95% случаев перехватов и потерь мяча виноват пасующий. При выполнении передачи мяча необходимы полный обзор площадки и осмысление игровой ситуации. Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч. Многие мастера игры стягивая на себя защиту противника отдают мяч свободным партнерам, совершая таким образом более 10-ти результативных передач за игру. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников:

а) Прямая передача мяча двумя руками от груди – способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднеерасстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника. Держа мяч близко к груди, посылают его вперед резким выпрямлением рук почти до отказа таким образом, чтобы кисти развернулись тыльной стороной ладоней друг к другу, а большими пальцами книзу. Целью прямых передач должно быть пространство между поясом и плечами принимающего мяч игрока на дальней от защитника стороне. Передача должна быть прямой и точной, поскольку это наиболее быстрый способ. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону. Для совершенствования данного технического приема полезны упражнения в парах или стоя у стены на расстоянии 2-3 м от нее с выполнением передач в различные точки.

б) Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему в руки – это передача с отскоком от пола. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз. Целью передач с отскоком от пола должно быть пространство между коленями и поясом принимающего. Совершенствовать данную передачу следует на грунтовых площадках, меняя расстояния между пасующими, подкручивая мяч вперед и назад, анализируя и запоминая характер отскока мяча.

в) Передачу из рук в руки обычно использует центральной игрок или игрок, сделавший быструю остановку и поворот, чтобы отдать мяч следующему за ним партнеру. Передающий выпускает мяч пальцами, не вращая его, прямо в руки партнеру. Передача рассчитывается так, чтобы получающий поймал мяч на уровне груди.

г) Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Ее часто применяют высокие игроки и игроки, которые получили высокую передачу и хотят быстро вернуть мяч обратно или отдать его проходящему партнеру. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его через руки защитника. При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Это превосходная передача из любого места позиционного нападения. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центральному. Крайние нападающие также используют эту передачу, чтобы доставить мяч в центр или игроку задней линии, проходящему мимо центрального, а для центральных ее удобно использовать после получения мяча на линии штрафного броска и поворота к корзине.

В данной передаче локти слегка согнуты, кисти располагаются на мяче с двух сторон, поднимая его вверх, а не вверх-назад за голову. Мяч выпускается быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. При этом обычно делается небольшой шаг вперед.

д) Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через всё поле атакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

е) Передача мяча от плеча одной рукой – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Мяч удерживается обычным способом, но на правой стороне мяч располагается на правой руке, большой палец возле правого уха, а левая рука чуть придерживает его спереди. Положение рук соответственно меняется на левой стороне. Дополнительное движение кистью в момент вылета мяча позволяет игроку варьировать направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

ж) Передача мяча двумя руками снизу эффективна при обыгрывании высокорослого соперника. Она применяется после остановок и поворотов с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени сменить позицию.

з) Передача одной рукой снизу (или сбоку) выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить прямую передачу. Мяч направляют партнеру под рукой соперника. Перед передачей необходимо сделать замах с отведением руки с мячом назад и соответствующим поворотом туловища. Передача осуществляется в плоскости, параллельной площадке.

и) Передача от бедра двумя руками из замаха, минуя соперника с правой или левой стороны. Мяч удерживается рядом с бедром, руки согнуты в локтях, ладони направлены друг на друга. С правой стороны правая рука располагается за мячом пальцами вверх и наоборот. Выпуск осуществляется быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. Перед этим мяч не должен далеко отводиться назад. Он укрывается плечом и посылается вперед в нужном направлении одновременно с шагом одноименной ноги или скрестным шагом разноименной ноги в сторону передачи. В последнее время именно эта передача применяется особенно часто в силу своей надежности.

к) Передача одной рукой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.

л) Скрытая передача мяча. Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными, что затрудняет перехват мяча. Чаще всего применяют следующие разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи из-за спины, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

Передачи – один из самых важных элементов индивидуальных действий в нападении. Без передач не было бы успешных бросков, поскольку результативные броски основаны на успешных передачах. Отсюда логичной является рекомендация плохо попадающей команде усилить свое нападение совершенствованием передач в зоне высокой вероятности результативных бросков. Дриблинг или ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола; второй (после передачи) способ перемещения мяча по площадке; прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом в большом диапазоне скоростей и направлений. Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Ведение позволяет выйти с мячом из-под своего щита после успешной

борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. Однако злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры.

Ведение мяча в баскетболе осуществляется непрерывными ударами мяча о паркет (напольное покрытие площадки) одной (ведущей) рукой, таким образом, что рука при контакте с мячом находится над ним. Если рука в процессе ведения мяча оказывается под ним, то есть рука держит мяч, арбитр фиксирует нарушение правил – пронос мяча. В начале ведения мяча часто совершается и другое нарушение правила – пробежка (отрыв опорной ноги от пола до удара мяча). Заканчивая ведение, игрок так же должен помнить о правиле пробежки – нельзя делать больше двух шагов с мячом в руках. Поэтому прекращение ведения совершается либо остановкой прыжком, либо двумя шагами. Основная стойка при ведении мяча: ноги согнуты в коленных суставах, спина выпрямлена и чуть наклонена вперед, голова поднята вверх, чтобы дриблер всегда был готов сделать передачу. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует высоту отскока и направление движения мяча. При этом упругим движением мяча касаются лишь кончики пальцев (но не шлепками по мячу). Для изменения направления ведения рука на мяч накладывается сбоку и толчок мяча выполняется в пол в нужном направлении.

Игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. Поэтому совершенствовать технику дриблинга следует без зрительного контроля, за счет бокового зрения и мышечного чувства мяча. Для закрепления навыка используются упражнения с ведением мяча в ограниченной зоне, укрывая его от соперника, пытающегося отнять мяч. Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой.

Дриблеру необходимо одновременно держать в поле зрения партнеров по команде, защитников, судей. Во время ведения мяча игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, ориентируясь на щит, сделать остановку, передачу или бросок по кольцу. Ведение различают по способам: а) низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола). Низкий или контролируемый дриблинг применяется для выведения мяча из перегруженной зоны площадки и для обыгрывания защитника при проходе к корзине. Пальцы должны быть широко расставлены и расслаблены. Локоть почти касается тела, предплечье в верхнем положении удерживается параллельно полу. Ноги должны быть согнуты в коленных суставах под углом 90-120°. При контролируемом дриблинге мяч должен подниматься не выше колена, а зачастую и еще ниже. Мяч следует вести дальше от защитника рукой. Чем ближе защитник, тем ниже дриблинг. Когда защитник тянется к мячу надо использовать совсем низкий отскок мяча с изменением темпа и направления движения. Перед обыгрыванием защитника с ведением нужно применять финты мячом. При этом кисти и пальцы выполняют быстрое движение мячом, а локти остаются в контакте с телом. А при обыгрывании защитника после ловли мяча перед ведением лучше использовать финты вверх головой и плечами, а не мячом. б) высокое скоростное ведение (высокий – на уровне груди отскок мяча от пола). Высокий или скоростной дриблинг может быть использован при убегании в отрыв или при ведении мяча вдаль от защиты, когда ни один из партнеров впереди не открыт для приема передачи. В этом случае можно бежать в более высокой стойке – угол сгибания ног в коленных суставах – 135-160°, но быть готовым к передаче мяча открытому партнеру или к переходу на контролируемое ведение. Мяч толкается вперед подальше для увеличения скорости бега под более острым углом, чем при контролируемом ведении. Кисть, предплечье и локоть выносятся вперед при толчках мяча в пол. Чересчур высокий или низкий отскок мяча может замедлить передвижение, стать причиной ошибки или потери преимущества. в) комбинированное ведение. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника. Чтобы обвести защитника в проходе к кольцу мастера дриблинга ведут мяч близко к земле, контролируя высоту его отскока, что снижает риск выбивания мяча; искусно выполняют повороты, финты и переводы мяча за спиной и между ногами; меняют скорость ведения, если необходимо оторваться от защитника (чем выше отскок мяча и меньше его угол, тем больше скорость продвижения), в результате чего игроку трудно защищаться и создается возможность прохода, броска или передачи.

Перевод мяча (способ обыгрывания соперника с переводом мяча с одной ведущей руки на другую) производится через удар мячом о пол. При этом ногой, одноименной с ведущей рукой, делается скрестный шаг в новом направлении движения. Для успешного выполнения данного приёма баскетболист должен при ведении одинаково хорошо владеть правой и левой рукой. Все переводы можно разбить на 4 типа: перевод мяча перед собой, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами и пивот (поворот на 270–360° при соприкосновении с защитником).

Бросок мяча в баскетболе – атака корзины противника. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т. д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отскока от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска. Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок. Эти установки могут быть направлены на регулирование: - точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой); - точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой); - быстроты выполнения; - высоты траектории полета мяча. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м) и дальних (свыше 6,5 м) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м.

При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять ловлю, передачи и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций, при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Классификация бросков:

а) Бросок мяча со штрафной линии с технической точки зрения – не самый сложный элемент игры. Он выполняется с места, вперед выставляется нога, одноименная с бросающей рукой. Мяч располагается на одной руке (вторая лишь придерживает его сбоку) на уровне лба. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением руки и заканчивается хлестким опусканием кисти с подкручиванием мяча в обратную сторону по отношению к направлению его полета. Соблюдая фундаментальные основы техники броска научиться забивать с такой дистанции не

очень сложно. Однако именно от точности выполнения этого элемента зависит конечный результат напряженных игр.

б) Бросок одной рукой сверху (slam dunk) используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Именно такие яркие силовые элементы делают игру зрелищной и интересной. Мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекадывают на повернутую часть руки. В основной фазе броска в высшей точке прыжка рука полностью выпрямляется для максимального приближения к кольцу. В исполнении больших мастеров движение заканчивается броском мяча сверху – данком.

в) Бросок двумя руками сверху вниз чаще используют игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

г) Бросок мяча в проходе. Игрок, прорываясь с ведением сквозь периметр защиты, делает один или два шага с мячом в руках и совершает бросок в прыжке. Мяч выталкивается мягким движением кисти, а пальцами ему придается обратное вращение. При броске правой рукой отталкивание осуществляется левой ногой и наоборот.

д) Бросок в прыжке – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом с различных дистанций. Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху левой рукой. Затем толчком двумя ногами он выпрыгивает вверх, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Левую руку игрок снимает с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

е) Бросок в прыжке с отклонением туловища назад применяется для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью.

ж) Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Выполняется широким дугообразным движением одной руки. Бросающий поворачивается лицом в сторону кольца, широким взмахом от колена направляет мяч над головой (через сторону) в щит выше кольца на 30-45 см. Толчок выполняется ногой, ближней к щиту (при броске правой рукой толчок левой ногой).

з) Бросок одной рукой снизу выполняют чаще при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника. Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Существует много психологических и физиологических факторов, влияющих на бросковые способности игрока, которые необходимо корректировать наравне с обучением правильной технике различных видов бросков. Психологическими факторами, влияющими на бросок, являются: недостаток уверенности, боязнь или нервозность, потеря самоконтроля, торопливость при броске, недостаток решительности, беспокойство, страх, суеверие, излишняя самонадеянность, беззаботность, недостаточная сосредоточенность и т. п.

К физиологическим факторам относятся: недостаточная тренированность, перетренированность, неправильная разминка, травмы, недостаточная скорость, нарушение

зрения, утомление, слабые руки. На результативность бросков могут влиять и некоторые материальные факторы, такие, как: неправильное освещение, скользкий мяч или пол, неправильно надутый мяч, незнакомая площадка и щиты, ограничение пространства для прохода под щит, характер защитного противодействия. Баскетбол является психологической игрой, и этот факт при бросках более очевиден, чем при выполнении любых других приемов техники. Хорошие снайперы должны быть уверены в себе, но и они должны понимать, что бывают и сбои. Следует стараться укрепить уверенность во всех игроках. А после того как выбран естественный, подходящий для игрока стиль броска, стараться больше не экспериментировать. Эксперименты допустимы лишь в период начальных поисков лучшего стиля, затем идет работа по совершенствованию точности.

«Добивание» мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует «добивать» мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При выполнении приема одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти. Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без ловли и задержки. Невозможно достичь хороших результатов когда «добивание» осуществляется в момент опускания тела вниз. Если мяч отскакивает на метр-полтора от корзины, то лучше постараться сначала овладеть им, а не «добивать» в корзину сразу. В зоне возможных отскоков игрок должен сохранять равновесие и постараться занять по возможности большее пространство под корзиной. Как только мяч брошен в корзину, тело надо слегка согнуть и приготовиться к прыжку с расставленными локтями и руками, поднятыми на высоту плеч. Пальцы направить вверх, ладони повернуть к корзине. Самой важной частью здесь является занятие нужной позиции. Обычно защитник располагается ближе к корзине – между нападающим и корзиной. Поэтому нападающему для занятия нужной позиции под щитом приходится использовать финты, чтобы обмануть защитника, избегая фолов при попытках его обойти. При этом нападающему не следует забегать глубоко под корзину – это так же невыгодно при подборе, как и чересчур далекая позиция. В борьбе за отскок мяча трое нападающих должны сформировать под корзиной треугольник подбора. Игрок, бросивший мяч, после этого должен выйти к линии штрафного броска в зону дальних отскоков, а пятый игрок остаться сзади на подстраховке.

Вслед за занятием позиции самой важной деталью является расчет времени выпрыгивания. Прыгать слишком рано или слишком поздно одинаково невыгодно. Надо следить за мячом во время его полета к корзине, а углы и зоны отскока изучить на тренировочных занятиях. Прыжок надо рассчитать так, чтобы «добить» мяч в верхней точке полета. «Добивание» выполняется резким толчком кисти и пальцев, а не ударом по мячу ладонью. Вынесение руки за голову и шлепок по мячу не принесут успеха, хотя и могут быть использованы для «откидки» мяча партнеру, когда занятая позиция и сопротивление защитника не позволяют «добить» мяч. Кроме того, нападающий должен быть всегда готов прыгнуть второй и третий раз. Поэтому для успешной реализации данного приема необходимы хорошее развитие силы мышц кистей и пальцев, а также прыгучесть. В нападении не следует останавливаться до тех пор, пока команда либо не забросит мяч в корзину, подобрав его после отскока, либо пока не убедится, что мячом овладел соперник.

Техника игры в защите

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Игра в защите при действиях в пределах правил, так же важна, как и игра в нападении. Не дать противнику забросить мяч в корзину для исхода игры означает то же, что и успешный бросок в нападении. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле, ведению и броскам мяча. Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если ее игроки будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

В технике защиты различают технику передвижений, технику противодействия и овладения мячом.

Техника передвижений в защите

Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение частей тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, внимательно следить за своим подопечным, держать в поле зрения мяч и других игроков соперника и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для получения мяча и атаки корзины. Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук: стойка с выставленной вперед ногой; стойка с параллельной постановкой стоп и закрытая стойка.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну почти выпрямленную ногу он выставляет вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок. Сзадистоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименную ей руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Вес тела переносится преимущественно на задистоящую ногу. Спина выпрямлена, голова поднята, взгляд направлен вперед.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча на дальних подступах к щиту, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении соперника поперек площадки. Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с соперником, находясь в параллельной стойке, и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания. Характерными для параллельной стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление согнутых в локтях рук в стороны-вниз. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное. В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника: высокую (130-145°), среднюю (115-130°), низкую (менее 115°).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занимает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия. Так, например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрального игрока атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую параллельную стойку. Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца.

При активной защите используется так называемая «закрытая стойка». Она отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах. Передвижения. Направление и характер передвижения защищающего игрока, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении – в сторону, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, ускоряться на коротком отрезке дистанции,

обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку. На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом. Способы бега, рывков, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны способам, используемым в нападении. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения. Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной вперед – при переходе от нападения к защите; рывки – при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник чередует с остановками и поворотами, совершаемыми по ситуации. Прыжки толчком одной или двумя ногами используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и в борьбе у щита за отскок. Специфическими в арсенале техники защитника являются передвижения приставными шагами и так называемый скрестный шаг-скачок. Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок передвигается мягко, без подпрыгиваний, на согнутых ногах. Первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться на небольшое расстояние на площадке для восстановления защитной позиции при атакующем проходе нападающего, когда защитник не успевает выполнить это приставными шагами. Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер. Прием выполняется невысоко над площадкой из параллельной стойки на согнутых ногах, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. В безопорной фазе совершается скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. А при приземлении на нее, быстро выставляется и толчковая нога, приводя тело в устойчивое положение на согнутых ногах с параллельным расположением стоп. После такого неожиданного преграждения пути атакующему следует его дальнейшее сопровождение приставными шагами.

Для передвижений защитника характерны: - неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника; - постоянная смена исходного положения; - необходимость соответствия скорости движения скорости соперников и индивидуальным особенностям выполнения технических приемов; - разнообразие «пусковых» сигналов (звуковых, направления взгляда и движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.); - необходимость постоянно переговариваться с партнерами по команде для слаженности командного взаимодействия в защитных действиях. Техника противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, взятии отскока, перед передачей), а также в момент поворота спиной к атакуемой корзине после ведения.

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника. Основными ошибками при выполнении вырывания мяча

являются: плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий; отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата; недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом; медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию. Выбивание мяча – один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Выбивание выполняют из рук соперника или при ведении мяча (если нападающий ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом), при этом не допускается контакт с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется за счет неглубоких выпадов к нападающему, сопровождающихся короткими ударами по мячу сверху или снизу кистью вытянутой вперед руки с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективно выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании. Выбивание мяча при ведении требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться к нему за спину, сравняться с ним в скорости перемещения и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент отскока мяча от пола. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения. Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

Основными ошибками при выполнении выбивания мяча из рук соперника являются: выпрямленные ноги и опущенные руки (отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема); запаздывание с началом движения на выбивание (нападающий успевает укрыть мяч после его ловли); бесхитрость движений защитника, предшествующих выбиванию мяча (нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия); медленные и недостаточно сильные удары по мячу; выбивание мяча дальней от нападающего рукой, что ведет к столкновению и персональному замечанию (фолу); после овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается, что создает угрозу обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку. Перехват мяча в баскетболе – действия игрока обороны по завладению мячом при его передаче между игроками атаки. После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и атакует кольцо соперника. Умение перехватывать передачи противника отражают высокий интеллектуальный уровень игрока. Это умение говорит о том, что игрок всегда внимательно следит за действиями игроков команды нападения и в отдельные моменты предугадывает их действия – «читает игру». Успешность перехвата мяча при передаче во многом зависит от интуиции, быстроты реакции защитника, умения правильно занимать позицию при опеке соперника. Для эффективного перехвата игроку защиты необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. Если нападающий ждёт мяч на месте, не выходит ему навстречу, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Решающее значение тут приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее плечом и руками он «отрезает» прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим защитник, проходя вплотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему необходимо сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1-2 м, притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при его передаче: неэффективная стойка защитника (руки опущены, ноги выпрямлены, туловище сильно наклонено вперед); неправильно занята позиция защитника (игрок не перекрывает линию возможной передачи на стороне мяча);

защитник поворачивается затылком и упускает из виду подопечного или мяч; несвоевременный – ранний или поздний старт к мячу; медленный переход к нападению после овладения мячом. Одним из основных статистических показателей игры баскетболиста – будь то отдельный матч или весь сезон – является число так называемых подборов и блокшотов. Подбор мяча (борьба за отскочивший от щита мяч) – неотъемлемый элемент игры в баскетбол. Большинство успешных атак быстрым прорывом являются результатом быстрой первой передачи после овладения защитником мячом в борьбе за отскок. Выполнение этого элемента требует умения выбора правильного места и момента для прыжка, высокой прыгучести и ловкости рук при ловле мяча. По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Следовательно, успешное освоение техники взятия отскока на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперниками. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру». Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока. Следует заметить, что в защите игроки при подборе должны быть нацелены в первую очередь на мяч, т.е. сконцентрировать свое внимание на овладении мячом, а не на противодействии овладению мячом противником. Хотя при выходе к кольцу следует сначала сделать поворот на пути противника, преграждая ему путь к мячу. Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места или после одного или двух шагов. Руки и ноги во время прыжка разводятся в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь. Защитник должен стараться поймать мяч и лишь в редких случаях отбить его в сторону. Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает туловище вперед, укрывая мяч от соперника, и притягивает его к груди. Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги с небольшим разворотом туловища к ближайшей боковой линии в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча в сторону от защитника. При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка. Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его свободному партнеру. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, однако снижает надежность овладения мячом. Основные ошибки при выполнении взятия отскока на своем щите: защитник находится за пределами игрового защитного треугольника; теряет из вида мяч или подопечного; располагается не на линии возможного движения нападающего к корзине или стоит на выпрямленных ногах; отсутствие у защитника контакта спиной с нападающим или его удерживания разведенными в стороны руками; после обхвата мяча в воздухе игрок не укрывает его наклоном туловища и сгибанием рук вперед; после овладения мячом и приземления поворот в середину площадки, а не к ближней боковой линии; задержка первой передачи и срыв быстрой контратаки. В подборе мяча игроки должны действовать так, как если бы каждый бросок был неточным. Игрок, который ждет результата броска, и только затем пытается занять нужную позицию для подбора, как правило, опаздывает и остается без мяча. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен помешать вылету мяча из его рук при броске. Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук (своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук). Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед. Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.

Блокшот (англ. blocked shot – заблокированный бросок) – баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая правил игры. Главное отличие в технике выполнения данного защитного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Нельзя блокировать бросок движением руки сверху вниз, будь это бросок в движении, в прыжке, крюком или с места. Блокировка должна осуществляться движением кисти в сторону или вверх с целью отклонить траекторию полета мяча и закрыть поле зрения бьющего. Это существенно уменьшает вероятность получения персонального замечания и повышает шансы защитника на успех. При попытках блокировать броски в движении надо использовать ближнюю к нападающему руку и избегать контакта с ним телом. Отбивание мяча при броске – яркий и зрелищный элемент соревнований. Он требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции, достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча. Для хорошего блокшота важно выпрыгнуть после того как мяч уже выброшен в сторону кольца. Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча при броске: нерациональное исходное положение игрока (он находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах, с опущенными руками); защитник не успевает к моменту начала броска или выпрыгивает раньше времени, реагируя на ложные показы бросков (финты); защитнику не хватает высоты прыжка; неправильное движение рукой (вынос ее с замахом, неполное выпрямление вверх, опускание вперед с активным давлением кистью на мяч – фол при броске).

Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии – центровые и тяжёлые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе. При держании потенциального бьющего, когда подопечный нападающий оказывается в позиции, где он может угрожать броском, надо приложить все усилия, чтобы снизить точность броска и помешать ему выйти в еще более удобную позицию. Если он уже использовал ведение и угроза прохода с мячом миновала, надо играть плотно к нему, чтобы исключить возможность броска. Поднятой вверх рукой надо размахивать, а не держать ее неподвижно. Защитник не должен отрывать ног от пола, пока мяч или игрок с мячом не окажутся в воздухе.

Если же нападающий ещё не использовал ведения, его надо держать на расстоянии вытянутой руки. Руку и ногу со стороны наиболее вероятного направления прохода с ведением защитник должен отставить назад, другую ногу выдвинуть слегка вперед, а руку поднять вверх и размахивать ею перед глазами бьющего, закрывая ему корзину.

3. Тактика игры в баскетбол

Баскетбол – командная игра. В ней побеждает хорошо сыгранный коллектив, члены которого четко знают и строго выполняют функции в рамках своего игрового амплуа. Но не менее важным является владение системой командного взаимодействия в защите и нападении – тактикой игры, т.е. умением рационально использовать средства, способы и формы ведения спортивной борьбы для достижения спортивного превосходства над командой соперника. В баскетболе различают тактику защиты и тактику нападения.

Тактика защиты

В тактике командной защиты используется два варианта – персональная и зонная защита. В случае персональной защиты каждый баскетболист опекает только одного закрепленного за ним игрока команды соперника, противодействуя его участию в атакующих действиях. Этот вариант требует от защитника хорошей выносливости (особенно скоростной) для достижения превосходства над соперником в скорости, повышенного внимания и понимания игры, чтобы вовремя успеть разгадать замыслы противника. Задачи защитника здесь сводятся к тому, чтобы не допускать получения мяча подопечным игроком. Если же он все-таки получил мяч – уменьшить нападающему обзор площадки и не дать выполнить бросок по кольцу; а если он начал ведение – вынудить его остановиться или сделать поспешную, невыгодную передачу открытому нападающему и по возможности её перехватить. Для системы личной защиты существует строгое

правило: защитник должен находиться в треугольнике, образованном игроком с мячом, опекаемым игроком и своим щитом; не упускать из поля зрения мяч и успевать оказываться на пути подопечного игрока к щиту. Самая важная задача защитника при держании дриблера – оттеснение его в сторону от корзины к боковой линии, в угол или в место скопления игроков. Сближаться с дриблером следует очень осторожно, используя финты, чтобы замедлить его движение. Не пытаться отобрать мяч у хорошего дриблера, а ждать, когда он сделает ошибку – отпустит мяч далеко от себя или потеряет контроль над ним. Когда дриблер закончит ведение, надо заставить его отвернуться от корзины и играть к ней спиной. Защитник должен играть в низкой стойке, передвигаясь приставными шагами возле подопечного. При этом нельзя перекрещивать ноги, кроме тех случаев, когда дриблер обошел защитника и последний должен сделать скрестный шаг-скачок, а далее рывок, чтобы восстановить защитную позицию. Необходимо сохранять равновесие и не наклоняться глубоко вперед. Плотная личная защита оказывает сильное давление на нападающего. Защитник так плотно держит нападающего с мячом, что его очень трудно отсечь заслоном. Это цепкая защита, которая является обычно значительным препятствием для нападающих и не вызывает большого количества фолов. Большой эффект приносит так называемый «прессинг» – один из современных видов активной обороны, при котором соперника опекают не только вблизи своего щита, но и на дальних подступах к нему (на трех четвертях или на половине площадки), часто по всей игровой площадке. Если он применяется лишь в непосредственной близости от корзины, то становится плотной личной защитой, а не прессингом. Основной целью прессинга является не дать сопернику спокойно проводить розыгрыш мяча и, играя на опережение его действий, разрушить атакующие комбинации в самом начале их развития и таким образом сорвать атаку. Основные правила личного прессинга, которыми следует руководствоваться независимо от того, на какой территории он действует: - на игрока с мячом надо оказывать максимальное давление, при этом не дать обойти себя или упустить его при попытках отбора мяча; - стараться не пускать игрока с мячом в середину площадки, оттеснять его к боковой линии и заставить повернуться спиной к атакуемой корзине; - когда подопечный владеет мячом, располагаться следует между ним и корзиной, спиной к последней. Когда подопечный занимает позицию возле корзины или когда есть возможность перехватить передачу, располагаться следует между ним и мячом; - мешать прямым передачам, провоцируя навесные передачи или передачи с отскоком от пола; - хотя каждый защитник и прикреплен к определенному нападающему, он должен помнить, что это командная защита, и быть готовым в любой момент оказать помощь партнеру – всегда быстро переключаться на свободного игрока, кроме тех случаев, когда в результате этого собственный подопечный останется свободным под корзиной и ни один из партнеров не сможет прикрыть его; - в личном прессинге каждый защитник должен иметь огромное желание не упустить подопечного с мячом и не дать ему получить мяч, когда он играет без него. Психологические требования: уверенность, желание и решительность. Если у игрока нет желания стать хорошим защитником и решительности в достижении этой цели, он никогда им не будет. Поскольку защита – это тяжелая работа, которая эмоционально беднее нападения, и успех в ней может обеспечить только большое желание игрока. В зонной защите используется групповой отбор мяча, в результате чего у соперника появляется «неприкрытый» игрок, которого необходимо постоянно держать в поле зрения и на которого при необходимости надо быстро переключаться. В игре часто возникает необходимость переключения защитников на игроков соперника, опекаемых другими членами команды (например, в случаях постановки нападающими заслонов). Это облегчают действия защитников, но нарушают принцип их индивидуальных соответствий нападающим. Переключения эффективны против команд, использующих нападение со встречными передвижениями. Создаются хорошие условия для борьбы за отскок и для проведения быстрого прорыва по заранее наигранному образцу. Хотя эта защита и использует зонный принцип, но всё же остается личной защитой, и защитник обязан передвигаться со своим подопечным, пока не произойдет переключение. Рекомендации, которые следует иметь в виду при переключениях: - чтобы переключения были эффективными и выполнялись в нужный момент, необходимо постоянно переговариваться с партнерами по команде; - при заслоне сзади команду на

переключение дает тот защитник, который располагается ближе к корзине. При боковых заслонах такую команду дает защитник, переключающийся на игрока с мячом; - если команда подана, необходимо переключиться, даже если считаешь, что ситуация не требует переключения. Но можно исправить положение, подав команду на обратное переключение; - готовиться выполнить обратное переключение на своего первоначального подопечного, как только представится возможность; - защитники на слабой стороне площадки могут оказать помощь при переключениях, оттягиваясь в сторону переключающихся и замедляя движение нападающего;

- если низкорослый защитник будет вынужден переключиться на высокого центрального игрока, он должен немедленно попросить помощи или, если это возможно, сразу же поменяться подопечными со своим партнером с дальней от мяча стороны площадки; - тренироваться следует в ситуациях «два на два» и «три на три» с использованием заслонов, чтобы защитники не привыкали надеяться на помощь со слабой стороны площадки. При зонной защите каждый игрок команды может опекать любого соперника, который находится в закрепленном за ним участке площадки под своим щитом. При этом защитник должен постоянно чувствовать командную расстановку, смещать зонное построение в сторону мяча, вынуждать соперников к броскам с дальних дистанций.

При зонной защите применяются следующие схемы расстановки игроков: 2-1-2; 3-2; 3-1-1; 1-3-1; реже используются схемы построения: 2-3; 1-2-2. Каждое из них используется с учетом сильных и слабых сторон соперников и игроков своей команды, а также тактики нападения команды противника. На протяжении игры тренер в любой момент может изменить тактическую расстановку. К примеру, может выставить на игровую площадку одновременно двух-трех центральных. Ведь в конечном результате успех команды определяется правильно выбранной тактикой, а не только индивидуальным мастерством полевых игроков.

Преимущества зонной защиты:

- снижает количество получаемых фолов, что не только сказывается на счете, но и уменьшает шансы выбывания из игры ключевых игроков команды;

- позволяет защитникам сконцентрировать внимание на небольшом количестве приемов, необходимых для защиты ограниченной площади. Например, некоторые игроки эффективнее защищаются лишь на определенной стороне площадки;

- зонная защита эффективнее, чем личная против нападения с использованием заслонов и встречных передвижений, а также против команд, сильных в подборе;

- игроки располагаются в отличных позициях для подбора и для нападения быстрым прорывом; - удобна для перехватов мяча;

- дает возможность обманывать даже звезд противника;

- она может быть кучной – против команд, не имеющих снайперов, или растянутой – против команд с хорошим дальним броском;

- сохраняет силы защитников; - способствует становлению единства команды;

- высокие медленные игроки, не годящиеся для прессинга или личной защиты, могут отлично действовать в зоне;

- многие нападающие, испытывающие трудности при встрече с зоной, начинают торопиться или форсируют свою игру, и в этом случае зона становится психологическим оружием.

Слабые стороны зонной защиты:

- слаба против дальних бросков и против бросков под углом к щиту;

- быстрый прорыв может успешно завершиться прежде, чем зона успеет построиться;

- труднее определить индивидуальную ответственность защитников;

- возникают серьезные проблемы при расстановке нападающих с перегрузкой одной стороны;

- зона недостаточно хороша против сильных игроков, умело использующих обманы;

- зонная защита может негативно сказаться на некоторых приемах индивидуальной защиты;

- растянутая действиями нападающих зона теряет свою силу и вынуждена использовать принципы личной защиты;

- во встрече с сильной командой невозможно хорошо прикрыть все участки площадки; В силу указанного зонная защита не была основным видом защиты очень многих команд, становившихся чемпионами.

Для всех вариантов защиты обязательными являются некоторые общие условия:

- каждый игрок должен строго выполнять свои функции в защитном построении игры;
- не допускать количественного превосходства игроков соперника под своим щитом;
- применяя силовую борьбу, но не допуская нарушений правил, противодействовать броскам соперника по своему кольцу с близких дистанций и наигранных точек;
- сильных и высокорослых игроков соперника стремиться оттеснить к боковой линии;
- уметь активно и эффективно бороться за отскок мяча от щита при неудачном броске и быстро переходить от защиты к атаке.

Тактика нападения

Успех в нападении приходит к команде, игроки которой физически более подготовлены, уверенно владеют техническими приемами игры с мячом и без него, агрессивно атакуют, разрушая защитные построения соперника, развивают командный дух, играют, применяя разнообразные, хорошо наигранные комбинации и не позволяют защите приспособиться к своей системе нападения. Нападение команды должно быть достаточно гибким, чтобы противостоять любому виду защиты. Жесткой игре прессингующих защитников, сковывающих действия нападающей команды, следует противопоставить быстрые и надежные передачи, финты и заслоны, подавляя активность защиты своей активностью и точностью бросков с дальних дистанций. Лучшей атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является точный бросок со средней дистанции. В другом случае игроки должны быстро выполнять передачи мяча друг другу, изыскивая слабое место в защитном построении соперника, и при первой возможности передать мяч игроку, сумевшему ворваться в трехсекундную зону для атаки кольца. Хороши для этого и передачи с отскоком от пола. Если бросок оказывается нерезультативным, 2-3 игрока нападения прорываются под щит противника для подбора и «добивания» мяча. При этом хотя бы один член команды должен оставаться в зоне центрального круга для предотвращения быстрого отрыва соперников. Против зонной защиты эффективны также финты и заслоны.

Очень эффективно нападение быстрым прорывом. Возможности для него создаются в тыловой зоне площадки благодаря быстрой реакции и умения овладеть мячом при его подборе, розыгрыше спорного или введения мяча в игру из-за боковой линии. Целью является создание численного превосходства или, по крайней мере, незащищенных позиций в районе надежных бросков, откуда можно, используя быстрое маневрирование, результативно завершить атаку, прежде чем защита успеет восстановить нарушенное равновесие в численности. Поэтому важно быстро вывести мяч вперед до зоны надежных бросков. После подбора или перехвата мяча два игрока команды выбегают к боковым серединам для приема мяча и последующей моментальной передачи его под щит убегающему в отрыв игроку (обычно это самый быстрый член команды). Сигналом для рывка служит момент овладения мячом одним из партнеров по команде. Передачу следует давать убегающему игроку с его опережением на 4-5 м (здесь эффективна передача одной рукой от плеча) с расчетом, что он догонит мяч и выполнит бросок с ходу. Оба партнера продолжают поддерживать игрока с мячом в быстром прорыве – один слегка опережая, а второй немного отставая от него. Эта расстановка обеспечивает возможность для надежных бросков под любым углом, организацию подбора под щитом и необходимую подстраховку на случай неудачи.

Существуют также тактические комбинации (схемы) системы нападения, когда команда из пяти человек действует как единое целое, разыгрывая заранее заготовленные хорошо наигранные варианты развития атаки, в которых каждому нападающему отведено свое место и роль. Таких тактических комбинаций большое количество и с ними можно ознакомиться в специальной литературе.

Под тактикой баскетбола следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В зависимости от положений игры и непрерывно изменяющейся обстановки, команда должна применять наиболее

целесообразную тактику. Чем разнообразнее тактика команды, тем больше у нее шансов на успешные выступления.

Для ведения борьбы игроки применяют тактические комбинации и индивидуальные тактические действия. В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятетка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата.

- 1) индивидуальные действия в нападении:
 - действия нападающего без мяча;
 - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1x1.
- 2) командные действия в нападении
 - позиционное нападение;
 - быстрый отрыв.
- 3) индивидуальные действия в защите:
 - действия против нападающего без мяча;
 - при опеке нападающего, владеющим мячом;
 - противодействие дриблингу.
- 4) командные действия в защите:
 - взаимодействие двух игроков защиты;
 - взаимодействие трех игроков защиты;
 - при защите в численном меньшинстве.
- 5) тактические комбинации:
 - с использованием заслонов;
 - перемещение против «зонной» защиты.
- 6) системы нападения:
 - нападение «восьмеркой»;
 - нападение центровым;
 - нападение «восьмеркой» и центровым.
- 7) системы защиты:
 - личная защита;
 - «зонная» защита;
 - защита прессингом по всей и половине площадки.

4. Правила игры в баскетбол

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину.

Продолжительность игры 40 мин, 2x20 мин с перерывом в 10 мин. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Содержание игры

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа: центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью; крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно; защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным. Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра

протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Начало игры

Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне. В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Зачисление очков

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко – бросок со штрафной линии 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции 3 очка – бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6 м. 75 см.

Правила перемещения

Согласно этому правилу игрок, получивший мяч, имеет право сделать только 2 шага (точнее, 2 контакта с полом). Касание пола в момент приема мяча (также ловля мяча на месте) засчитывается за 1-й контакт. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения.

Ведение мяча

Ведение начинается, когда Игрок, получивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде, чем его коснется другой Игрок. Ведение заканчивается в тот момент, когда Игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем Игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые Игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.

Следующие действия не являются ведением:

- Последовательные броски в корзину противника.
- Случайная потеря мяча в начале или в конце ведения.
- Попытки установить контроль над мячом путем выбивания его из области расположения других Игроков.
- Выбивание мяча из-под контроля другого Игрока.
- Препятствование передаче и перехват мяча.
- Перебрасывание мяча из руки (рук) в руку (руки) и задержка его прежде, чем он коснется пола, при условии, что Игрок не совершает нарушения в передвижении с мячом.

Нарушения

Аут – мяч уходит за пределы игровой площадки.

Пробежка – игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничения, установленного правилами.

Нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение.

Три секунды – игрок нападения находится в зоне штрафного броска больше трёх секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения.

Фол – это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов: персональный; технический; неспортивный; дисциплинирующий.

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче. Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

Наказания

Если нарушение совершается в нападении, никакие очки не засчитываются и мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки напротив линии штрафного броска. Если нарушение совершается в защите, атакующей команде засчитываются:

- два (2) очка, если мяч был выпущен из 2-очковой зоны;
- три (3) очка, если мяч был выпущен из 3-очковой зоны.

Засчитывание мяча и последующая процедура таковы, как в случае попадания мяча в корзину. Если нарушение совершается одновременно Игроками обеих команд, никакие очки не засчитываются. Игра возобновляется спорным броском.

Штрафной бросок – это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Серия штрафных бросков – это все штрафные броски в результате наказания за один фол.

Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:

- входит непосредственно в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее;
- не имеет больше возможности попасть в корзину непосредственно или после касания кольца;
- правильно был сыгран Игроком после того, как коснулся кольца;
- касается пола.

4. Атлетическая гимнастика

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики
2. Особенности тренировки в атлетической гимнастике
3. Закономерности тренировки в атлетической гимнастике
4. Мышечная сила человека и ее развитие
5. Основные группы мышц

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики

Атлетическая гимнастика – это система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического сложения. Это наиболее массовый вид двигательной активности, способствующий всестороннему физическому развитию занимающихся.

Вечное стремление человека к физическому совершенству проявлялось в разные эпохи по-разному. Примеры упражнений с отягощениями различной формы можно встретить на росписях древнеегипетских храмов (2-3 тысячелетие до н. э.), на древнегреческих гравюрах тысячелетней давности. В системах многих философов древности физическая культура занимала значительное место. Античный философ Сократ (5 в до н. э) говорил, что «...было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте красоты и силы».

В Древней Греции средством оздоровления, формирования красивого телосложения служили различные физические упражнения с отягощениями. Об этом писал Гиппократ. Народы Индии, Китая, Вавилонии и других древних цивилизаций сохранили примеры атлетических упражнений способствующих совершенствованию тела».

Впервые слово «гимнастика» появилось у древних греков в период расцвета древнегреческой (эллинской) культуры в 8 веке до н.э. Древние греки под гимнастикой понимали всю систему физического воспитания, которая включала в себя различные виды физических упражнений: бег, прыжки, метание, плавание, кулачный бой, борьбу и др.

Занятия физическими упражнениями проводились в специальных заведениях – гимнасиях. Слово «гимнастика» в переводе с греческого означает «тренирую, упражняю». Преемниками эллинской культуры стали древние римляне, которые внесли изменения в гимнастику. Римляне ввели упражнения на деревянном коне (для обучения искусству верховой езды), на стенке, заборе, лестнице, опорные прыжки через деревянный стол. В занятиях гимнастикой широко использовали акробатические упражнения и упражнения в равновесии. Со временем появились новые снаряды: перекладина, брусья, мачты (шесты) для лазанья. Гимнастические упражнения стали выполнять с предметами: палками, булавами и др.

И на Руси издавна ценились сильные и гармонично развитые люди. Героями сказок, былин стали богатыри, наделенные добротой, верностью, великодушием. Их качества как бы соединяют красоту телесную и духовную.

Гимнастические упражнения на Руси существовали с древних времен. Они служили развлечениями во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия ввёл Пётр 1 в армии в конце 17 века. Первые кружки русского культуризма появились в конце прошлого века. Основной их целью было развитие силы и совершенствование красоты тела.

Первоначально (до 30-х гг. 20 века) тяжёлая атлетика объединяла виды спорта – поднятие тяжестей, борьбу и бокс. Днём рождения поднятия тяжестей в нашей стране считается 1885 г., когда доктор В. Ф. Краевский в Петербурге создал Кружок любителей атлетики. Он помещался непосредственно на квартире доктора и насчитывал около 70 человек. Желающих было много, но условия не позволяли заниматься. Начинания Краевского поддержали его ученики, и подобные кружки возникают в Москве, Киеве, Уфе, Нижнем Новгороде, Екатеринославе, Одессе, Твери и других городах. В. Ф. Краевского справедливо называют отцом русской тяжёлой атлетики. Краевский первым в нашей стране назвал поднятие тяжестей тяжёлой атлетикой: «Данные физические упражнения составляют одну из самых трудных и важных отраслей спорта, так как они больше остальных развивают мышцы всего тела. Это объясняется степенью большого мышечного напряжения, всегда пропорционального весу тяжести, с которой упражняемся. Вес

тяжести под час бывает очень значителен. По этим двум причинам поднимание тяжестей – и в буквальном и в переносном смысле слова – составляет «тяжёлую атлетику».

В 1897 г по инициативе графа Г. И. Рибоьера создается Петербургское атлетическое общество, которое культивировало тяжёлую атлетику. В этом же году разыгрывается первый в истории любительский чемпионат России по тяжёлой атлетике (поднятие тяжестей и борьба). Звание первого абсолютного чемпиона России по поднятию тяжестей завоевал 20-летний ученик Краевского петербуржец Г. Мейер. Он вошел в историю отечественного спорта и как один из основоположников бокса. В 20-30-х гг. XX века Мейер был преподавателем в Ленинградском институте физической культуры. А во втором чемпионате победил Г. Гаккеншмидт, превысив результат Мейера: выжав 117,5 и толкнул 142,9 кг. Чемпионом в то время становился тот, кто превышал результат первого чемпиона; соревнования проводились без деления спортсменов на весовые категории. На очередных чемпионатах России, с 1901 до 1910 г., никто не мог превзойти результат первого чемпиона России. На первенствах страны до 1901 г. сильнейшим неизменно становился С. Елисеев, который побеждал и Г. Гаккеншмидта, и Г. Мейера, и И. Шемякина.

Начиная с 1898 г. Российские тяжёлоатлеты (Г. Гаккеншмидт, С. Елисеев, И. Поддубный, И. Заикин, П. Крылов, А. Засс, Я. Чеховский, М. Клейн и др.) успешно выступают на международных соревнованиях.

Широко известно имя атлета, профессора А. К. Анохина. Он рекомендовал дважды в год проводить контрольное тестирование физической подготовленности и состояния здоровья. На каждого ученика заводилась медицинская карта, в которой фиксировались показатели здоровья и физического развития. Он является автором «Волевой гимнастики». Также хорошо известен изобретатель кистевого динамометра Александр Засс, автор нескольких систем физического развития. На выступления А. Засса в Англии приходил сам Уинстон Черчилль.

Образцом физического совершенства был атлет Евгений Сандов. В 1911 году король Англии Георг присвоил ему звание профессора физического развития. Е. Сандов – автор наиболее популярной в то время системы физического развития «Сила и как сделаться сильным». Он впервые сформулировал принцип постепенного повышения нагрузок за счёт наращивания веса снарядов или числа повторений, впервые ввёл в тренировку пружинные гантели.

В начале прошлого века в России выпускалось большое количество литературы о спорте, и вся она была пронизана духом культуризма, популярность которого неуклонно росла. Однако вскоре бдительное чекистское око обнаружило его «буржуазную» природу. К 60-м годам гонения достигли пика. Культуристы сравнивались чуть ли не с изменниками Родине. В настоящее время необоснованные запреты сняты, и культуризм занял подобающее место в системе физического воспитания.

В настоящее время существует множество силовых видов спорта, которые по своей специфике тренировки схожи с атлетической гимнастикой: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг и др. Все они основаны на использовании средств атлетической гимнастики.

2. Особенности тренировки в атлетической гимнастике

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом.

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузочностью для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую – как средство восстанавливающее. Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям

физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

В практике имеется большое количество различных методических пособий, использующих термин «атлетическая гимнастика» в широком понимании как комплексы силовых упражнений, но не определяющих их в качестве вида гимнастики. Между тем, на поверку оказывается, что именно к атлетической гимнастике как одному из видов оздоровления они имеют лишь косвенное отношение. Поэтому и надо уточнить значения слов: «атлетизм», «атлет» и «атлетическая гимнастика». «Атлетизм» – направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». «Атлетическая гимнастика» – более объемное понятие, отражающее систему оздоровительно-развивающих воздействий с целью укрепления здоровья человека и улучшения его жизнеспособности.

Атлетическая гимнастика берет свои начала в древнем мире. Однако в нашей стране из-за различных «методических перекосов», приводивших к одностороннему воздействию лишь на силовую сферу занимающихся, некоторому «не слишком здоровому» восприятию гипертрофированных фигур, а также «политизирования» силовых упражнений атлетов как проводников «чуждых идеологий» официально – на Всесоюзной научной конференции атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов лишь в 1968 г. Была подтверждена целесообразность выделения ее как вида самостоятельного, имеющего «благородные цели» и решающего круг жизненно важных задач. Высокая значимость атлетической гимнастики проверена временем, хотя постоянно в ней происходит неантагонистическое проникновение друг в друга оздоровительных и спортивных мотивов. ределяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. В настоящее время наибольшую популярность имеют бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армрестлинг. Бодибилдинг – система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой. Состязательность – одна из главных черт бодибилдинга: на различных конкурсах и в основном чемпионатах разных стран, регионов, мировых первенствах определяются лучшие бодибилдеры, которым присваиваются звонкие звания «мистер Америка», «мистер Универсум» и т.п. Состязания проводятся по определенным правилам, но в целом оценивается «силовая гармоничность». Соответственно такой цели тренировки строятся достаточно специфическая система, включающая упражнения для наращивания объемов мышц, другие упражнения – для построения рельефа мускулатуры; упражнения выполняются в соответствии со специально разработанной методикой по особым принципам (например, система Дж. Уайдера или, в иной транскрипции – Вейдера – имеет 28 основных принципов построения силовой тренировки) и с достаточно четкой периодизацией подготовки к состязаниям. Культуризм отождествляют с бодибилдингом, поскольку в нем используются те же принципы и правила. Возможно, если оценивать его по доступным источникам литературы, культуризм был первым этапом в развитии бодибилдинга, его прародителем. Однако весьма существенная деталь не может поставить между ними знак равенства: занятия культуризмом направлены на увеличение объемов отдельных мышечных групп, не претендуют на строительство гармонично развитого тела, поэтому в культуризме и проводятся лишь конкурсы, в которых (это тоже имеет право на существование) оцениваются «самая широкая спина», «самые объемные бедра или шея». Однако в целом именно бодибилдинг можно было бы назвать культуризмом, но не включать в это понятие так называемую силовую подкачку отдельных групп мышц.

Пауэрлифтинг – вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений – «силовом троеборье»: жиме штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед. Соответственно таким задачам применяются специальные упражнения, обеспечивающие, в отличие от бодибилдинга и культуризма, достижение максимального результата в движении, а не в статических напряжениях.

Армрестлинг – силовое единоборство на руках («кто кого перетянет»), проводится в положении сидя на стуле, хватом свободной рукой за специальную рукоятку. Борьба проводится одной и другой рукой, поэтому борцы должны обладать достаточно симметричным развитием силы лево- и правосторонних мышц. Несмотря на то, что главной задачей является «положить руку» соперника, очень большая нагрузка ложится на мышцы спины, тазового пояса и ног. Поэтому армрестлер должен обладать достаточно гармоничным развитием силы, что и достигается применением специальной системы силовых упражнений. Для названных четырех видов атлетизма весьма важное значение имеет специфическая спортивная техника напряжений и движений, чему атлеты уделяют особое внимание.

Несмотря на своеобразие показанных выше форм силовой тренировки, их объединяет наличие узких задач, локальная направленность силовых проявлений, ограниченность общего физического и функционального воздействия и потенциальная травмоопасность.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. При сохранении основных принципов и методов занятий гимнастикой традиционной, в атлетической гимнастике воздействие силового характера может быть локальным или генерализованным (захватывающим практически все группы мышц), тонизирующим или развивающим; при этом избирательно могут развиваться три силовые качества (медленная, или «жимовая» сила; быстрая, или «взрывная»; и статическая) и производные от них виды силовой выносливости.

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Этого не дает ни одна из описанных выше систем. Между тем, такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа – упражнения без отягощений и предметов, – включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п. Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности и просты в организационном отношении.

Вторая группа – упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусках, коне с ручками – можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержании статических положений, а также всевозможные сочетания их, задействуя самые разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела или его звеньев, перевороты вверх и вниз и т.п. в активном или активно-пассивном режимах.

Третья группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения – парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа – упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др., позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего

воздействия. Упражнения с гириями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает вращение ее, противодействию которому требует проявления больших усилий. К тому же значительный вес гири (от 16 до 30 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений, хотя, помимо обычных подниманий и опусканий, используются еще и броски и ловля гири одной и двумя руками, перебросы руками и ногами. Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки. Поэтому здесь не ограничиваются классическим троеборьем (жим, рывок, толчок), а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц – от нее начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3–4, а на «максимальные» веса с 1–2 повторениями в атлетической гимнастике упражнения не используются. При больших отягощениях важное значение приобретают продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня послеразночного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа – упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров в данном случае строятся таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ. Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоянное преодоление сопротивления; активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнеров. В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять.

Шестая группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Обычно в атлетической гимнастике используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены 5–6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы. Функциональность любого тренажера зависит прежде всего от следующего требования: при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования максимального числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения – средний, резкие движения исключаются. Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости – переключение на более легкую работу, активный отдых. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении. Используемые серии упражнений отличаются от места применения (части занятия), общей нагрузочности, характера и разнообразия упражнений. Однако при этом составляются всего из нескольких движений или действий, которые повторяются в течение не более 8 мин.

3. Закономерности тренировки в атлетической гимнастике

Поскольку атлетическая гимнастика базируется на методике силовой тренировки, следует знать ее основные положения.

1. Сила рассматривается как результат работы или взаимодействия двигательного аппарата человека с окружающей средой и поэтому может служить количественным выражением данной работы. Сила может рассматриваться как «источник движения», физиологический механизм которого позволяет совершать работу разного характера. Поэтому развитие силы – это, прежде всего, функциональное совершенствование ведущих систем организма. Одним из показателей

мышечной силы являются их объем и масса. Гипертрофия мышц обеспечивается двумя основными механизмами: а) совершенствованием процесса управления мышечной активностью, ростом числа миофибрилл в мышечных волокнах, плотностью их укладки, а также увеличением массы митохондрий, запасом гликогена и других органелл; б) ускорением синтеза белка в клетках за счет запаса аминокислот, повышением концентрации анаболических гормонов в крови, свободного креатина в мышечных волокнах и др. В атлетической гимнастике принято выделять несколько форм проявления силы: максимальную произвольную силу, взрывную силу и силовую выносливость. Наиболее значимыми в атлетической гимнастике признаны мышечная масса и способность к длительному усилию, на развитие которых и направлены упражнения.

2. Методика атлетической гимнастики и выбор режимов силовой тренировки определяются следующими закономерностями: а) одиночные или повторные воздействия на организм занимающегося определяют характер следовых процессов, т.е. эффект того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления за счет повторения упражнения, сохраняющего следы предыдущего выполнения; б) возможная адаптация (привыкание) к повторяющемуся воздействию рассматривается как нежелательное явление, поэтому необходимо своевременное периодическое изменение условия и характера упражнения и повышение уровня требований; в) пороговые величины по напряженности и продолжительности воздействий требуют выбора максимальных и минимальных границ нагрузки. В целом в атлетической гимнастике направленность и нагрузочность упражнений определяются посредством взаимосочетаний основных характеристик их, выраженных спецификой действий, количеством повторений действий в одном подходе, количеством подходов и суммой в них действий, длительностью и характером отдыха и его соотношением с характеристиками работы.

3. Для занятий атлетической гимнастикой условно можно выделить ряд возрастных групп: 12–15 лет, 16–18 лет, 19–30 лет, старше 30 лет. При этом для новичков достаточными считаются 3 занятия в неделю по 20–30 мин, более подготовленные (чаще всего и более старшие) могут увеличивать или продолжительность занятия (до 45–60 мин) или их количество (до 4–5).

Средней нагрузкой для начинающего подростка, развивающего силу мышц живота, может послужить такая модель упражнения: из положения лежа на спине, руки за голову, поднимание туловища до положения седа; режим выполнения: 8–12 повторений в одном подходе – 1–2 минуты отдыха – 8–12 повторений, всего 3–5 подходов. В зависимости от конкретной задачи силовой тренировки и индивидуальных особенностей «формула упражнения» меняется: – для максимальной силы: вес отягощения (сопротивления) – 90–95 % от максимального, 1–4 силовых действия в подходе, 3–4 подхода, между ними отдых по 2–4 мин; – для наращивания объема мышц: вес отягощений – 70–80% от максимума, 8–12 повторений движений в подходе, количество подходов – 3–6, отдых между ними – 1–2 мин; – для развития силовой выносливости: вес отягощений 50–70% от максимума, 20–50 повторений движений в подходе, количество подходов 2–4, отдых – от минуты до трех (перед заключительным подходом, если их больше трех).

4. Для атлетической гимнастики характерно условное определение величин силового напряжения – по количеству повторений движения в подходе (одно повторение – единица). Отсюда вытекает и понятие «повторный максимум» (ПМ) или максимально возможное повторение движения. Наиболее типичными методами в силовой тренировке атлетической гимнастики признаны: – метод повторных усилий – подразумевающий непрерывное выполнение в одном подходе или в чередующихся подходах заданного количества движений определенного характера; – метод максимальных усилий – как работа в определенных зонах нагрузки, например: максимальная нагрузка по величине усилия, околопредельная нагрузка с 2–3 повторениями, большая нагрузка с 4–7 повторениями, умеренно большая с 8–12 повторениями, средняя – с 13–18 повторениями, малая – с 19–25 повторениями, очень маленькая – с 25 и более повторениями. Естественно, что такие величины повторений упражнения связаны с соответствующим уменьшением уровня разового усилия и он, конечно, не соответствует максимуму, на который способен в данный момент занимающийся, а именно тому, который может быть проявлен при конкретном количестве повторений. Малые уровни нагрузки характерны при тренировке силовой выносливости, а большие и предельные – для увеличения объема мышечной массы. Некоторые

специалисты считают, что использование метода повторных максимальных усилий помимо увеличения силы приводит и к росту мышечной массы. Поэтому рекомендуют в качестве оптимального варианта режим с 5–6 повторными максимумами – для увеличения силы и с 6–12 – для наращивания мышечной массы. В силовой тренировке атлетической гимнастики предпочтение обычно отдается упражнениям, выполняемым в преодолевающем режиме и с условием, что каждое последнее повторение вызывает предельное напряжение. Упражнения в статическом режиме и в уступающем также имеют место и повышают эффективность силовой тренировки.

4. Мышечная сила человека и ее развитие

Одна из задач занятий атлетической гимнастикой – развитие мышечной силы. Мышечная сила человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

В теле человека насчитывается около 600 мышц. Мышцы составляют: у мужчин - 42% веса тела; у женщин - 35%; в пожилом возрасте -30%; у спортсменов - 45-52%. Более 50% веса всех мышц располагается на нижних конечностях, 25%-30% - на верхних конечностях; 20-25% - в области туловища и головы.

Силу мышц определяют с помощью динамометров и по максимальному весу поднимаемой штанги (тяжести). Например, средний показатель силы мышц кисти, измеренный с помощью динамометра, у мужчин - 40-45 кг. У спортсменов этот показатель в 1,5-2,0 раза больше.

В основном выделяют два вида силы мышц человека – абсолютную и относительную. Абсолютная сила мышц человека определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц человека – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела. Так, показатель относительной силы мышц спины может быть больше 2,25. При этом принято считать, что малая сила мышц спины - 1,75 и ниже; сила ниже средней - 1,75-1,90; средняя сила - 1,9-2,1; выше средней - 2,1-2,25; большая сила - свыше 2,25.

Для мышц человека характерны два режима работы – динамический и статический. В динамическом, в свою очередь, выделяют уступающий режим, когда при мышечном напряжении длина мышцы увеличивается, и преодолевающий, когда при работе мышца укорачивается. Во время статической работы длина мышц постоянна. Учитывать отмеченные режимы работы мышц важно, т.к. они имеют разную эффективность в тренировке. В специальных исследованиях делались попытки определить эффективность уступающего, преодолевающего, статического и комбинированного режимов работы мышц в силовой подготовке. Было установлено, что преодолевающий режим эффективнее уступающего и статического, но наиболее эффективный - комбинированный. Известно также, что предшествующее статическое напряжение мышц положительно сказывается на последующей динамической работе, повышая ее эффективность иногда на 20%. Поэтому статические силовые элементы следует планировать перед динамическими.

В процессе силовой подготовки применяются упражнения с внешним отягощением (сопротивлением), упражнения с отягощением весом собственного тела. Для внешнего отягощения используют: вес предметов; противодействие партнера; сопротивление упругих предметов; сопротивление внешней среды (бег по снегу, в гору и т.п.) (В.М. Зациорский, 1970).

На практике наиболее распространены следующие методы силовой подготовки: метод максимальных усилий; метод повторных усилий; метод динамических усилий; метод статических усилий.

Метод максимальных усилий. Применяются упражнения с околопредельным отягощением (90%). Выполняется 1-3 повторения в 5-6 подходах. Отдых между подходами 4 мин. Преимущественная направленность данного метода – развитие максимальных силовых способностей.

Метод повторных усилий. Упражнения выполняются в одном подходе "до отказа" с отягощением в 30-70% от максимального. Планируется 3-6 подходов. Отдых 2-4 мин. - до неполного восстановления. Преимущественная направленность - развитие силовой выносливости.

Метод динамических усилий. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе с отягощением до 30% от максимального. В одном подходе 15-20 раз, 3-6 подходов. Отдых 2-4 мин. Преимущественная направленность – развитие скоростно-силовых качеств.

Статический (изометрический) метод. При выполнении упражнений по этому методу добиваются максимального статического напряжения мышц и удерживают его в течение 4-6 сек. Выполняется 3-6 подходов с отдыхом между ними 30-60 сек. Общая продолжительность тренировки по методу статических усилий не более 10 мин (это в случае, когда тренировке подвергаются несколько групп мышц).

Сравнивая динамический и статический методы развития силы, необходимо отметить следующее. При динамическом режиме работы мышц происходит достаточное кровоснабжение. Мышца функционирует как насос - при расслаблении наполняется кровью и получает кислород и питательные вещества. Во время статического усилия мышца постоянно напряжена и непрерывно давит на кровеносные сосуды. В результате она не получает кислород и питательные вещества. Это ограничивает продолжительность работы мышц (Р. Хедман, 1980).

Близкими к изометрическим упражнениям являются упражнения в совместном напряжении мышц-антагонистов. В истории наиболее известны системы А.Анохина ("волевая гимнастика") и А. Прошека. Эти системы предусматривали отказ от каких-либо приспособлений, а результат достигался воздействием воли (О.А. Иванова, 1990).

Суть упражнений заключается в том, что тяговому усилию активной группы мышц противостоит напряжение мышц-антагонистов, для чего требуется волевое напряжение. Примером может служить следующее упражнение: исходное положение - стоя, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки, тыльная сторона кисти вниз - медленно, силой сгибать руки в локтевых суставах. При выполнении этого упражнения одновременно напрягаются сгибатели (бицепсы) и разгибатели (трицепсы). Степень напряжения мышц зависит от степени волевого усилия. Для тренировки спортсменов эти упражнения малопригодны, т.к. может нарушаться координация движений. В оздоровительных целях они допустимы. Было установлено также, что предварительное выполнение упражнений в совместном напряжении мышц-антагонистов стимулирует проявление силы (Ю.В. Менхин, 1979). Количество таких упражнений должно быть 5-7. Под их воздействием повышается твердость мышц, причем непосредственно после их выполнения. Мышцы становятся тугими, малоэластичными, что внешне выражается в усилении мышечного рельефа. Из-за большого нервного напряжения, которое вызывают упражнения в самосопротивлении, пользоваться ими надо осторожно и только достаточно подготовленным, здоровым людям (В.М. Зациорский, 1970). Эти упражнения, влияя на рельеф мышц, способствуют улучшению телосложения.

Говоря о положительном влиянии силовых упражнений на телосложение следует подробно остановиться на методике их применения, которая позволяет одновременно с развитием силы увеличивать мышечную массу. В литературе описан пример, как при помощи физических упражнений можно "лепить" свою фигуру (Воробьев А., 1980). Американец Рэнделл Брюс (22 года) служил в подразделении морской пехоты. При росте 184 см он весил 94 кг. Желая добиться высоких результатов в американском футболе, он решил довести свой вес до 100 кг. Благодаря физическим упражнениям с тяжестями (нагрузка в основном давалась для рук) и усиленному питанию через 1,5 месяца вес достиг 100 кг. Но он продолжал очень много есть и много поднимать тяжестей и остановился только тогда, когда его вес достиг 182 кг. При таком весе он показывал результаты в упражнениях, превышающие тогдашние мировые рекорды. Он писал: "Я вообразил себя скульптором, собирающимся высечь статую из бесформенной каменной глыбы - моего собственного тела - только вместо резца в моих руках были гантели и штанга". Он резко уменьшил вес снарядов и увеличил число подходов и повторений. Количество потребляемой пищи также резко уменьшилось. Рэндел Брюс постепенно приучил себя пробегать за один раз 5-8 км и выполнять большой объем тренировочной работы. В течение первых 15 дней он делал ежедневно по 5 тысяч переходов из положения лежа в положение сидя. Через 7 месяцев вес стал 85 кг. Было сброшено 97 кг! В течение всего эксперимента Рэндел чувствовал себя прекрасно. О красоте фигуры Рэндела и о великолепном развитии его мышц говорит тот факт, что после

окончания эксперимента он легко сумел выиграть престижный конкурс красоты. Вот данные его физического развития: вес -97,5 кг; рост -184 см; обхват груди - 130 см; талии - 82 см; шеи - 45 см; бицепса - 45 см; бедра - 64 см; голени - 44,5 см.

Рост мускулатуры (или рабочая гипертрофия скелетных мышц) - следствие интенсивной силовой работы, характеризующейся определенными параметрами. Процесс жизнедеятельности имеет, как бы две стороны. Первая - это обеспечение внешней работы. При этом разрушение белков преобладает над их образованием. Вторая - обеспечение пластического обмена (обновление клеточных структур живого организма), когда синтез белков выходит на первый план. В обычных условиях эти процессы сбалансированы и уравновешены, что и определяет практически постоянный объем мышечной массы. Но во время интенсивной силовой работы равновесие нарушается, и расщепление белков начинает преобладать над их восстановлением. Однако, процесс расщепления всегда усиливает процесс восстановления (правило В.А.Энгельгарта). Поэтому сразу после работы происходит восстановление и сверхвосстановление (суперкомпенсация) белковых структур, что будет приводить к увеличению мышечной массы.

Для того, чтобы обеспечить суперкомпенсацию необходимо создать определенной интенсивности работу. Считается, что силовые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не предельное мышечное напряжение (70-75% от макс.); продолжительность упражнения должна быть настолько короткой, чтобы энергообеспечение осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в тоже время настолько длинной, чтобы обменные процессы успели активизироваться (В.М. Зацiorский, 1970). Этим условиям отвечает работа с отягощением, позволяющим выполнить упражнение 6-10 раз. Продолжительность работы в одном подходе - 30-60 сек., т.е. упражнение выполняется достаточно медленно, жимом. В зависимости от подготовленности занимающихся количество подходов на одно упражнение от 4 до 10, а количество упражнений - около 10. Применение несколько больших отягощений, позволяющих выполнить силовое упражнение 5-6 раз – это средний путь между развитием силы и мышечной массы. Меньшее отягощение, дающее возможность выполнить упражнение 12-15 раз и больше, применяется в основном для улучшения рельефа мышц и при этом развивается не столько сила, сколько силовая выносливость. Для начинающих первые 2-3 месяца следует пользоваться снарядами такого веса, когда можно повторить упражнение 10-12 раз, а иногда – 15. Не очень большие отягощения на первом этапе позволяют лучше освоить технику движений и создать необходимый фундамент для перехода к большим нагрузкам.

При занятиях силовыми упражнениями необходимо иметь в виду, что одностороннее увлечение ими может отрицательно сказываться на работоспособности. К.Купер (1989) приводит пример, когда у одного из победителей конкурса культуристов в США проверили работоспособность на тредбане. Выяснилось, что после 16 минут ходьбы у него наступило сильнейшее утомление, т.е. его работоспособность была на очень низком уровне. Могут быть и более серьезные нарушения, связанные с ухудшением здоровья организма занимающихся. Замечено, что у тех, кто долгое время занимается культуризмом, артериальное давление несколько выше, чем у поклонников бега. Причем, восстановление показателей АД и ЧСС после физической нагрузки замедлено. Поэтому тем, кто занимается атлетической гимнастикой, рекомендуется включать в тренировки медленный бег, плавание и другие виды аэробики, несколько снижая нагрузки в занятиях с отягощениями.

Существуют инструментальные методы силовой подготовки, которые эффективно используются, как дополнительное средство развития силовых качеств.

Метод электрической стимуляции. Это один из инструментальных методов силовой подготовки. Электростимуляция проводится в покое. Длительность электроимпульса - 10 сек, общая продолжительность не более 10 мин. Этот метод пришел из медицины, где он применяется для лечения атрофии мышц. Начало его применения в спорте было положено Я.М.Коцем в 70-х годах.

Метод биомеханической стимуляции. В последнее время в практику подготовки спортсменов начал внедряться нетрадиционный метод силовой подготовки - метод

биомеханической стимуляции. Суть его в том, что на работающую во время силовых упражнений мышцу подается вибрация (частота 10-50 гц, а амплитуда - до 4 мм).

В экспериментальных исследованиях спортсмены сжимали вибрирующий кистевой экспандер в произвольном темпе в течение 1 мин., отдых 1-3 мин. Делалось 3 подхода. Тренировались спортсмены 6 дней. Прирост силы в их группе составил 12% (у некоторых до 20%). В контрольной группе прироста не было (В.Т. Назаров, 1986).

Наибольший эффект в развитии силы для начинающих дают 3 занятия в неделю, а для квалифицированных - 4-5 занятий.

5. Основные группы мышц

Развитию силы, формированию гармоничного телосложения способствуют занятия специальными силовыми упражнениями с отягощениями. Это упражнения с гантелями, гириями, эспандером, штангой, а также на тренажерах.

Ниже представлены основные группы мышц и базовые упражнения для их развития, которые используются на занятиях атлетической гимнастикой.

Мышцы груди

Большая грудная мышца (рис.1) представляет собой мощный мышечный пласт, разделенный характерной бороздой. При хорошем рельефе мускулатуры имеет три доли: верхнюю, среднюю и нижнюю. Эта мышца вращает плечо внутрь, скрещивает руки и отводит лопатки.

Для мышц груди существуют два основных вида упражнений. Разведение и сведение рук, во время которого прямые руки сводятся вместе перед грудью. Жим лежа на скамейке, то есть выжимание отягощения вверх от груди, при котором кроме грудных мышц, которые выполняют основной объем работы, участвуют передние дельтоиды и трицепсы. Основное упражнение - жим штанги лежа - выполняется на горизонтальной скамье.

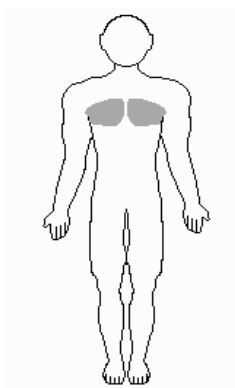


Рис. 1. Большая грудная мышца

Путем изменения угла наклона скамьи можно перенести большую часть нагрузки со средней части грудных мышц на верхнюю часть и передние дельтовидные мышцы.

Чем больше амплитуда, с которой выполняется упражнения для груди (это касается и всех других мышц) тем более интенсивного сокращения мышц можно достичь, что в конечном итоге приводит к максимальному росту мышц. Поэтому очень важно, особенно при разведении и сведении рук, мышцы груди растягивать до предела.

Мышцы живота

Косые мышцы живота расположены с обеих сторон талии (рис.2). Вращают туловище в сторону и наклоняют туловище вперед. Данные мышцы нуждаются в постоянной тренировке, так как имеют тенденцию к обрастанию жиром, при этом образуется жировой валик, ликвидировать который очень трудно.

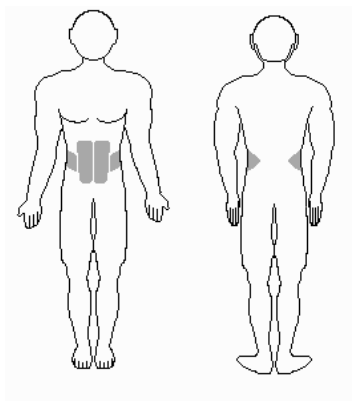


Рис.2. Мышцы живота

Прямая мышца живота лежит по обеим сторонам живота, разделенная характерной бороздой (рис.2). Вместе с поперечной и косыми мышцами живота образует так называемый брюшной пресс. Служит внешней опорой для внутренних органов. При хорошем развитии делает живот втянутым, способствует формированию атлетической осанки.

Дельтовидные мышцы

Дельтовидная мышца (рис. 3) состоит из трех пучков и имеет так называемую веерообразную форму. Эта мышца отводит руку в сторону, сгибает вперед и поворачивает внутрь. При полноценном развитии успешно формирует плечи, делая их оптически более широкими.

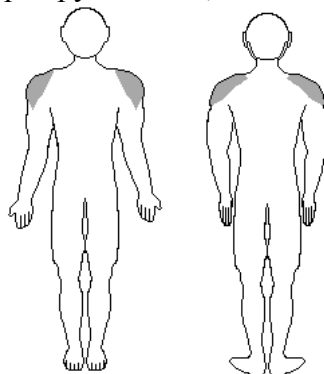


Рис. 3. Дельтовидные мышцы

Существует два основных вида упражнений для плеч: подъем рук и жим.

Подъем рук представляет собой движение прямой руки вверх вверх по широкой дуге. Для того, чтобы работали все три головки, подъемы необходимо выполнять вперед, в стороны и назад. При подъемах не используются трицепсы, но почти полностью изолируются головки дельтовидных мышц. Поскольку дельтоиды работают изолированно, занимающийся не может поднять такой вес, как при жиме.

При плечевых жимах руки сначала согнуты и вес находится примерно на уровне плеч, а затем необходимо поднять гантели или штангу прямо над головой. Поскольку при подъеме снаряда распрямляются руки, в жиме принимают участие дельтовидные мышцы и трицепсы. Можно варьировать нагрузку на плечи и направлять ее на разные головки дельтоидов, выполняя различные виды жима - жим из-за головы или с груди, жим штанги, гантелей или жим на различных тренажерах.

Трехглавые мышцы плеча (трицепсы)

Трехглавая мышца плеча (трицепс) (рис.4) расположена с задней стороны плеча, напоминает по форме подкову. Отводит руку назад и разгибает предплечье в локтевом суставе.

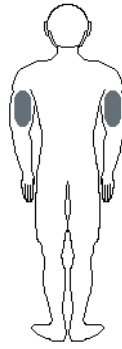


Рис.4. Трехглавые мышцы плеча (трицепсы)

Двуглавые мышцы плеча (бицепсы)

Двуглавая мышца плеча (бицепс) (рис.5) расположена на передней стороне плеча. По форме напоминает массивный шар. Сгибает руку в локте и поворачивает предплечье наружу. Вместе с трицепсом и дельтой эта мышца активно формирует массу плеча, эффективно выделяясь на теле.

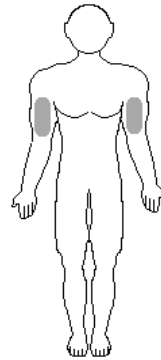


Рис.5. Двуглавые мышцы плеча (бицепсы)

Трапецевидная мышца

Трапецевидная мышца (рис.6) разгибает голову и шею, сближает лопатки, предохраняя от сутулости, формирует, мощную крепкую шею.

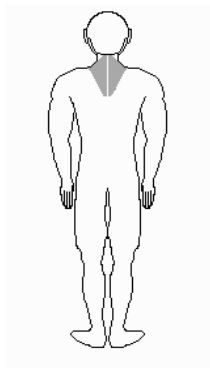


Рис.6. Трапецевидная мышца

Мышцы предплечья

Плечелучевая мышца находится на переднем крае предплечья. Сгибает и поворачивает предплечья наружу. Формирует массу предплечья, придает руке атлетическую конусность. Способствует силе хвата.

Длинный лучевой разгибатель кисти разгибает и отводит кисть.

Короткий разгибатель кисти тоже участвует в разгибании кисти.

Общий разгибатель пальцев рук разгибает пальцы рук.

Все эти мышцы формируют атлетическое предплечье и играют серьезную роль в работе с максимальными отягощениями.

Мышцы предплечий участвуют почти во всех упражнениях для верхней части тела, либо помогая держать снаряд, либо выполняя часть любого жимового или тягового движения. Поэтому, даже когда не выполняются специальные упражнения для них, эти мышцы получают изрядную дополнительную нагрузку. Всякий раз, когда сгибаются локти или запястья, напрягаются мышцы предплечий.

Мышцы спины

Широчайшая мышца спины расположена веером по всей задней поверхности туловища (рис.7). Ее функции разнообразны, поскольку она участвует в движении всего плечевого пояса. При правильном развитии создает завершенный облик сильной спины.

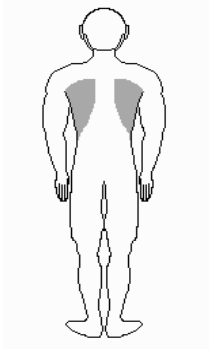


Рис.7. Мышцы спины

Общий разгибатель спины состоит из пучков, расположенных в три слоя. Находясь в постоянном статическом напряжении, уравнивает туловище в вертикальном положении. Неравномерное развитие данной мышцы может привести к боковому искривлению позвоночника - сколиозу или сутулости.

Мышцы ног

Прямая мышца бедра сгибает бедро и разгибает голень, входит в состав четырехглавой мышцы бедра (рис.8).

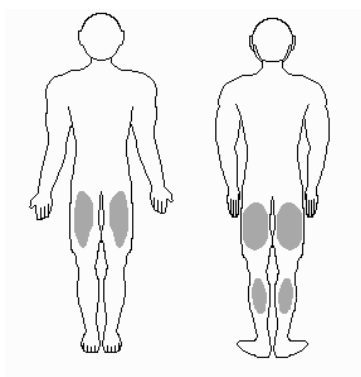


Рис. 8. Мышцы ног

Двуглавая мышца (рис.8) бедра расположена на задней поверхности бедра, состоит из двух головок, сгибает голень в коленном суставе.

Икроножная мышца (рис.8) имеет две головки и переходит в ахиллово сухожилие. Сгибает голень в коленном суставе и стопу в голеностопном. При правильном развитии благодаря этой мышце мужские ноги выглядят мощными и сильными.

5. Аэробика

1. История возникновения и развития аэробики
2. Виды аэробики
3. Влияние занятий аэробикой на организм

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Аэробика является наиболее массовым видом двигательной активности, способствующим всестороннему физическому развитию студентов. Систематические занятия развивают выносливость, координацию, силу, гибкость и другие физические качества. Кроме того, аэробика является одним из действенных способов борьбы с лишним весом. У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы. Физиологи установили, что упражнения аэробики оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему, настроение, что является важным фактором оздоровления.

1. История возникновения и развития аэробики

Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, выполняемые под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, силы и выносливости. V и IV вв. до н. э. – период высочайшего внутреннего расцвета Греции, давшей в каждой области интеллектуальной деятельности выдающихся представителей. Это время вошло в историю как «золотой век Перикла». Греческая философия и наука в отличие от других культур древнего мира испытывала на себе наименьшие религиозные ограничения. В результате взаимодействия греческой культуры с культурными традициями стран Востока образовалась самобытная эллинистическая культура, ставшая впоследствии основой европейской цивилизации. Частью этой культуры была и физическая культура как олимпийское движение, где демонстрировались максимальные возможности человека, и как метод врачевания, что нашло отражение в первых сочинениях древнегреческих врачей, в первую очередь Гиппократ, который по праву считается отцом современной медицины. Причину болезней Гиппократ видел в действии различных факторов внешней среды (природно-климатических условий, физической нагрузки, питания) на индивидуальную конституцию и личностные особенности человека (темперамент, привычки, образ жизни, профессию). Придавая важное значение опыту и интуиции врача, он подчеркивал необходимость раннего прогнозирования течения болезни. Его девизом было узнать прошедшее, понять настоящее и предвидеть будущее. Гиппократ говорил, что «медицина есть прибавление и отнятие», то есть прибавление недостающего и отнятие излишнего. «Прибавить» по Гиппократу – это прописать движение, пребывание на свежем воздухе, изменить состав и режим питания; «отнять» – отменить ставшие ненужными назначения, применить лекарства или физические воздействия, усиливающие выделения из организма всего лишнего. Греческая мифология также уделяет значительное место врачеванию и физическому развитию. Бог Аполлон (сын Зевса и богини Лето), изображаемый высоким стройным юношей с лирой и луком, был отцом бога врачевания Асклепия, дочь которого, Гиги́я – богиня здоровья. К роду асклепиадов причислял себя и Гиппократ – семнадцатый потомок Эскулапа.

Прошли столетия, прежде чем люди вновь обратились к физической культуре. С развитием цивилизации, научно-технического прогресса появляется угроза гиподинамии. На рубеже XIX-XX вв. формируются и становятся популярными различные гимнастические системы: немецкая, шведская, снарядная гимнастика Шписа, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая Сандова, сокольская гимнастика и др.

В середине XIX в. в Чехии возникла так называемая сокольская гимнастика, важную роль в разработке которой сыграл профессор эстетики Пражского университета М. Тырш. Для сокольской гимнастики характерна статичность, прямолинейность, резкость движений, условность поз и положений. Но благодаря именно сокольской гимнастике впервые возникли массовые соревнования – «весокольские слеты». Сокольская гимнастика была самой популярной в начале XX века и вновь, в несколько синтезированном, модернизированном виде, возродилась в 30-х гг. и просуществовала в качестве ведущей системы длительное время (до середины 80-х гг.), наиболее

полно соответствуя ментальности советского периода, представляя определенную форму утренней, гигиенической, производственной и школьной гимнастики.

Специалисты отмечают, что современные разновидности двигательной активности – таких как ритмическая, художественная гимнастика и родственные им виды спорта и оздоровительных занятий берут начало от четырех «Д». Под этим подразумеваются начальные буквы фамилий четырех основоположников музыкального ритмопластического направления в гимнастике: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз.

На рубеже XIX-XX вв. формируется направление гимнастики, связанное с именем французского физиолога Жоржа Демени. Его система физических упражнений была основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Гимнастика Ж. Демени базировалась на движениях свободной пластики, большое значение придавалось развитию ловкости и гибкости. Под этим подразумевалось умение выполнять движения, правильно напрягая необходимые группы мышц и расслабляя второстепенные. Автор особо подчеркивал необходимость непрерывного движения, закладывая этим основу метода поточного выполнения упражнений. Ведь именно непрерывность, переход от одного упражнения к другому без остановок совершили в XX в. маленькое чудо – из обычной оздоровительной гимнастики сделали гимнастику аэробную. Использование этого метода – одна из характеристик современной аэробики.

Ж. Демени имел много последователей, в том числе и американского врача-гинеколога Бесс Менсендик, разработавшую женскую функциональную гимнастику. Основными ее задачами были: укрепление здоровья при помощи гигиенической гимнастики, развитие силы, воспитание искусства движений в форме танца. В гимнастике Б. Менсендик широко применялись корректирующие упражнения, многие ее рекомендации используются в области лечебной физической культуры.

Еще в середине XIX в. началось увлечение выразительностью движений. Родоначальником этого направления был Франсуа Дельсарт, который пытался установить взаимосвязь между эмоциональными переживаниями и мимикой. Система Ф. Дельсарта охватывала, наряду с умением выразительно петь, владение жестом, мимикой, движениями и позами, поэтому она получила название выразительной гимнастики, а в дальнейшем легла в основу пантомимы.

Среди последователей Ф. Дельсарта особо известна Айседора Дункан, создательница танцевальной гимнастики для женщин. Эта знаменитая танцовщица выступала с резким отрицанием классической школы в балете, пропагандировала возрождение классического античного танца и развитие пантомимы, отстаивала идею всеобщего художественного воспитания. Ее совершенно новые для того времени принципы пластической выразительности стали сенсацией в Америке и Европе. Айседора Дункан оказала значительное влияние на формирование ритмико-пластического направления, из которого затем и сформировались современная художественная гимнастика со спортивной направленностью и аэробика – как массовая форма физической культуры. Следует отметить, что А. Дункан долгое время работала в России, а после ее трагической гибели созданные танцевальные студии продолжали существовать и развиваться благодаря ее последователям.

Говоря о развитии музыки, танца, ритмики, нельзя не коснуться имени профессора Женевской консерватории Жака Далькроза. Именно ему принадлежит открытие значения чувства ритма в физической деятельности человека. В небольшом местечке Хеллерау близ Дрездена в 1910 г. была открыта школа ритмической гимнастики. Первоначально система Ж. Далькроза была предназначена для развития слуха и чувства ритма музыкантов, а затем она переросла в средство физического воспитания. Основа метода Жака Далькроза – органическое совпадение музыки и движения. Ему удалось создать своего рода нотную грамоту движений, с помощью которой он развивал у играющих чувство ритма. В дальнейшем от простой помощи музыканту ритмическая гимнастика перешла к широким задачам воспитания через движения, то есть к физическому воспитанию. «Мой метод ритмической гимнастики стремится к тому, чтобы движение стало искусством», – писал Ж. Далькроз. Система Ж. Далькроза распадается на три части: ритмическая

гимнастика в узком смысле слова, развитие слуха (сольфеджио), импровизация и музыкальная пластика.

После Октябрьской революции развитие танцевально-ритмического направления в России продолжало происходить в различных спортивно-танцевальных студиях, среди которых нельзя не упомянуть «Студию пластического движения» З.Д. Вербовой, студию Л.Н. Алексеевой, носившую название «Школа-лаборатория художественной гимнастики». В их системах большое внимание уделялось этюдной работе, импровизации, спортивно-танцевальным постановкам под классическую музыку, а также пантомиме и танцу. Их последователи и по настоящее время развивают женскую гимнастику неспортивной направленности.

Эпоха аэробики началась с доктора Кеннета Купера – известного американского специалиста по оздоровительной физической культуре. Именно он является создателем этого понятия. Так была названа его книга, которую К. Купер выпустил в конце 60-х годов. Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов. Книга вышла в то время, когда автор занимался научно-исследовательской работой для военно-воздушных сил США. Исследования касались аэробной тренировки как формы общей физической подготовки, то есть занятий спортом на любительском уровне.

Вначале в свою систему аэробики К. Купер включил только традиционные, типично аэробные, так называемые циклические упражнения, то есть когда вся деятельность состоит из повторяющихся «циклов» движений. Это ходьба, бег, плавание, лыжи, коньки, гребля, велосипед. Затем список был расширен и в нем нашли место спортивные игры, прыжки со скакалкой, верховая езда, теннис и, наконец, танцевальная аэробика.

К. Купер вводит очковую, строго дозированную систему учета физических нагрузок для людей разного возраста. Каждый вид упражнений имеет свою «стоимость», выраженную в очках. Для расчета этих цифр были проведены целые серии тщательных исследований энергетической стоимости каждого вида нагрузок. Отметим, что главным условием начала занятий по программе К. Купера было предварительное прохождение медицинского обследования. При этом цель обследования – не «отсеять» слабых по здоровью людей, а помочь им определиться в выборе оптимальной программы занятий.

Система доктора Купера мгновенно завоевала популярность во всем мире. Кроме аэробных физических тренировок, она базировалась еще на двух столпах: рациональном питании и психической гармонии. Именно на рациональном питании, а не следовании бездумным диетам, разрушающим человеческий организм, настаивает доктор К. Купер. Принципы рационального питания подробно изложены в его книгах.

Кроме вышеизложенного, система К. Купера охватывает весь круг проблем, связанных со здоровым образом жизни. Он дает советы, как сочетать занятия аэробикой с взаимоотношениями и семье, с работой, как на этом фоне бороться с вредными привычками и многое другое. Он отмечал, что одна физкультура без правильного питания, без отказа от алкоголя и табака не может обеспечить хорошее здоровье. Название последней из опубликованных в нашей стране книг говорит само за себя «Аэробика для хорошего самочувствия».

В конце 60-х гг. в Европе появляется новая форма гимнастики с использованием ритмичном музыки – джаз-гимнастика. Основателем этого гимнастического направления является Моника Бекман – автор книги «Джаз-гимнастика». В то время как джаз-гимнастика захватывает Европу, в Америке бурно развивается направление под названием «аэробные танцы». В 70-х гг. Джеки Соренсен, американская танцовщица, установила контракт с Кеннетом Купером на предмет возможности использования танцев в его программе аэробных занятий. В результате этого симбиоза и появились на свет так называемые аэробные танцы. Программа аэробных танцев включала в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. Популярность нового вида занятий в США распространилась подобно лесному пожару, и последователи не заставили себя долго ждать.

80-е гг. – начало крупномасштабной операции по внедрению аэробики, коммерциализации этой системы. На арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в этой области, но известные актрисы. Первой из них была американская кинозвезда **Джейн Фонда**, с

именем которой связывают появление и распространение танцевальной аэробики в России. Конечно, вряд ли можно считать эту популярную американскую кинозвезду пионером российской аэробики, но так получилась, что именно с появлением видеокассет с уроками аэробики этот вид двигательной активности появился в нашей стране.

Вскоре стал доступен для широкого использования французский комплекс аэробики – «Вероника», «Давана», «Аэробный танец», который демонстрировала Синди Ромм; «Триминг» – М. Шарель и др. Высокое актерское мастерство показывающих упражнения в телевизионных передачах и на видеокассетах, их двигательная эрудиция способствовали быстрой популяризации аэробики.

Среди оздоровительных направлений гимнастики, успешно культивируемых в Советском Союзе среди молодежи, особого внимания заслуживает система, разработанная в Эстонии Э. Идла, Х. Тидрикасар, Э. Куду и Л. Яансон-Мартис. В гимнастике широко применяются предметы: палки, шарфы, ленты, обручи, скакалки, вымпелы. По сути своей это простейшая художественная гимнастика, вошедшая в советскую систему физического воспитания под названием «женская гимнастика».

Следует отметить, что в первое время при проведении и организации занятий были допущены методические ошибки из-за того, что их вели зачастую люди, не имеющие никакого отношения к преподаванию физической культуры, да и к самой физической культуре и спорту как таковым. За первой волной пришла вторая, менялись содержание и форма уроков, ученые провели необходимые исследования и разработали методику занятий для различных по возрасту и уровню физического развития людей. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления, которое называлось в России в то время «ритмическая гимнастика» (лишь позже было принято международное название «аэробика»), являлись Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры (в настоящее время РГАФК – Российская государственная академия физической культуры и спорта) и ВНИИФК – Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры). На базе этих институтов регулярно проводятся семинары с приглашением ведущих зарубежных специалистов, работают курсы по оздоровительной и спортивной аэробике.

В 80-90-х гг. XX в. вышли первые публикации по аэробике: Т. Лисицкая «Ритмическая гимнастика» (1986), «Ритм+Пластика» (1988), «Гимнастика и танец» (1988), «Аэробика на все вкусы» (1994). ВНИИФК под руководством О. Ивановой популяризирует аэробику на Центральном телевидении, организует выпуск пластинок.

В эти годы усилиями различных международных организаций занимающихся проблемами фитнеса, медиками, физиологами, педагогами разрабатываются различные направления в аэробике, различающиеся между собой по следующим признакам: целевым установкам; составу средств; возрастным особенностям занимающихся (аэробика для детей, подростков, взрослых); уровню подготовленности занимающихся (для начинающих, программы для совершенствования, для представителей различных видов спорта и др.); проведению в различной «среде обитания» (в зале, на открытых площадках, в воде); применению различных снарядов (степ-аэробика, слайд-аэробика и др.) и использованию различных предметов (мячей, скакалки, гимнастической палки и т.п.); прикладные, лечебные виды аэробики (аэробика для беременных, аэробика при диабете, ожирении и др.).

Во многих странах мира проводятся фестивали, конкурсы, шоу-программы, конвенции, семинары по подготовке специалистов.

Таким образом, оздоровительная аэробика продолжает сохранять первенство по популярности среди различных слоев населения.

2. Виды аэробики

Основным средством оздоровительной аэробики являются аэробные упражнения, состоящие из базовых элементов (базовых и танцевальных шагов, подскоков, махов и т.д.), выполняемых под музыку в темпе 110-150 уд/мин. На основе базовых элементов строятся уроки во всех видах оздоровительной аэробики. В настоящее время существует около 200 видов

оздоровительной аэробики. Это классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-, слайд-, аква-, памп-, сайкл-аэробика, футбол-аэробика, тераробика, аэробика с использованием элементов восточных единоборств и др. Остановимся на общей характеристике основных ее видов.

Аэробика классическая (базовая). Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Специалисты выделяют базовую аэробику с низким (Low Impact) и высоким (High Impact) уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня (Mix Impact). Первый рекомендуется для начинающих, третий – для подготовленных, второй – промежуточный вариант. В аэробику низкой интенсивности входят довольно простые по координации шаги и соединения, что позволяет освоить «элементы школы» на хорошей правильной технике. Этот момент важен для достижения положительного результата влияния упражнений на опорно-двигательный аппарат. Базовая аэробика высокой интенсивности содержит большее количество беговых упражнений, скачков, подскоков. Повышается темп выполнения движений, удлиняются комбинации, усложняется хореография. При этом широко применяются отягощения (1500-2000 г), эспандеры, скакалки, мячи и т.п.

Танцевальная аэробика. Первые программы по аэробике в основном составлялись из базовых упражнений, постепенно в них стали все больше использовать различные танцевальные движения на основе базовых шагов. В зависимости от характера танцевальных элементов и соединений можно выделить следующие разновидности танцевальной аэробики: *фанк-аэробика*, именуемая также *кардиофанк* (современный танец в стиле «фанк»); *сити-джем-аэробика* (негритянский стиль «сити-джем»), *хип-хоп-аэробика* (современный танец в стиле «хип-хоп»); *латин-аэробика*, именуемая также *салса-аэробика* (на основе латиноамериканских танцев); *афро-джаз-аэробика* (с элементами африканских танцев); *джаз-аэробика* (на основе джазового танца). Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу.

Непременным условием и ярко выраженной чертой аэробики танцевального направления является использование соответствующей музыки. Танцевальная аэробика очень привлекательна и эмоциональна, но необходимо отметить, что при освоении комплексов имеются трудности координационного характера.

Степ-аэробика. Отличительной особенностью этого вида оздоровительной аэробики является использование специальной регулируемой платформы – *стена*. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. Изменяя высоту степ-платформы (15, 20 и 25 см), можно варьировать интенсивность нагрузки. Увеличение высоты платформы на 5 см вызывает увеличение ЧСС примерно на 10-12 уд/мин, а соответственно и повышение нагрузки. Новички, как правило, выполняют упражнения на низкой платформе. Таким образом, в одной группе смогут заниматься студентки с разным уровнем подготовленности, и для каждой физическая нагрузка будет индивидуальной. В основе степ-аэробики лежит главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов. Рекомендуемый музыкальный темп – 118-130 уд/мин; более быстрый темп ограничивает амплитуду движений, снижая эффективность тренировки.

Слайд-аэробика – оздоровительная аэробика, в которой используются специальная доска – слайд и обувь. Поверхность слайда сделана из резинового полимера, способствующего плавному скольжению. Бортики (ограничители) по краям доски позволяют осуществлять отталкивание и торможение. Отличительной особенностью слайд-аэробики является использование латерального

бокового движения (как при катании на коньках) которое тренирует мышцы внутренней и наружной поверхностей бедра. Приоритетные качества, которые развиваются на занятиях – это выносливость, сила мышц ног, координация движений и чувство равновесия. Занятия слайд-аэробикой представляют собой высокоинтенсивную тренировку (темп музыкального сопровождения – 130-145 уд/мин; для неподготовленных занимающихся – 120-122 уд/мин). В начале обучения занятия могут проводиться без музыкального сопровождения.

Фитбол-аэробика. Это аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Диаметр мяча: 55-75 см – для взрослых и 35-45 см – для детей. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений. Впервые мячи большого размера стали использоваться в Швейцарии в 1909 г. для лечения людей с различными заболеваниями позвоночника. С тех пор резиновый мяч является неизменным атрибутом занятий лечебной физкультурой – для реабилитации людей с ограниченными двигательными возможностями. С начала 90-х гг прошлого столетия эти мячи стали широко использоваться и в оздоровительной аэробике.

Это вносит некоторый игровой момент в занятия, способствует тщательной проработке отдельных мышечных групп, хорошо воспитывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции.

Тераэробика – новое направление оздоровительной аэробики (с резиновыми амортизаторами). Тераэробика представляет собой низкоударную высокоинтенсивную кардиотренировку. Существенное увеличение нагрузки достигается посредством использования специального комплекта амортизаторов, фиксирующихся одновременно на руках и ногах занимающихся и образующих единую взаимосвязанную систему. Занятия оказывают комплексное воздействие на организм, к тому же доступны широкому контингенту занимающихся из-за отсутствия координационно сложных движений и высокоударной нагрузки. Существенным достоинством тераэробики можно считать индивидуальный подход, учитывающий физические кондиции занимающегося (жесткость амортизатора) или его ростовые особенности (длина ленты).

Памп-аэробика. Это оздоровительные занятия ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги, которые позволяют также развивать выносливость. На занятиях применяются специальные утяжеления – металлические палки или обычные грифы от штанги. Памп-аэробика рекомендуется для подготовленных занимающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья; большой популярностью пользуется у мужчин.

Аква-аэробика. Это занятия аэробикой в воде с использованием различного инвентаря (поясов, жилетов, гантелей, надувных манжет, перчаток, ласт, весел). Водная среда, как правило, облегчает (но иногда и усложняет) выполнение упражнений. Занятия имеют явно выраженный оздоровительный и лечебный эффект; они могут проводиться как в мелкой, так и в глубокой части бассейна. По степени нагрузки на кардиореспираторную систему и опорно-двигательный аппарат она может быть низкой, средней и высокой интенсивности. При проведении урока инструктор стоит на бортике, занимающиеся располагаются перед ним в воде, занятия проводятся под музыку.

Аэробика с элементами восточных единоборств. Большой популярностью у молодежи пользуется аэробика с элементами бокса, кикбоксинга, ушу, дзюдо и т.п. и популярна в основном среди мужчин, однако к ней проявляют интерес все больше представительниц «слабого пола».

Занятия проводятся под музыку. Различные элементы восточных единоборств (шаги, прыжки, подскоки, передвижения, удары руками и ногами и т.д.) выполняются по отдельности или в комбинациях. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий, корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, быстрота реакции, снимаются излишняя агрессивность, психическая напряженность. В качестве инвентаря часто используются боксерские мешки, «лапы», маты, скакалки и др.

Сайкл-аэробика – оздоровительная аэробика на велотренажере. Большая часть занятия проходит в положении сидя на велотренажере. Занимающиеся вращают педали велотренажера с различной скоростью в зависимости от темпа музыкального сопровождения и команд

инструктора. Движения в данной аэробике не отличаются высоким разнообразием: вращение педалей может выполняться без рук; с опорой на руки; с опорой на согнутые руки; без опоры ягодицами на сиденье. Такая оздоровительная аэробика несет в себе значительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на мышцы ног. Если темп музыкального сопровождения 150 уд/мин и выше, то направленность занятия переходит из «аэробной» в «анаэробный» режим.

Йога-аэробика. Это еще один вид аэробики, соединивший в себе элементы восточной и западной культуры движений, где асаны чередуются с элементами классической аэробики, движениями кондиционной гимнастики. Сочетание статических поз, асан, и движений, выполняемых в динамическом и статодинамическом режиме, – главная характерная особенность йога-аэробики. Процесс занятий приносит хороший оздоровительный эффект благодаря активному включению психики, концентрации внимания занимающихся на работе мышц и деятельности внутренних органов.

Л.В. Сидневой (2000) был проведен анализ двигательных действий в различных видах оздоровительной аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, аэробика с отягощениями и штангой, аэробика с резиновыми амортизаторами, фитбол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и др.). В результате автором был сделан вывод, что базовые упражнения классической аэробики являются основой большинства движений в других видах аэробики. В большей степени это касается степ-аэробики, где процент движений классической аэробики близок к 90% и танцевальной аэробики (80-90 %). Что касается других видов аэробики, то процент базовых движений классики в них, в зависимости от специфики, варьирует, от 40 до 50%.

3. Влияние занятий аэробикой на организм

Доказано, что занятия аэробикой оказывают глубокое воздействие на организм человека.

Миокард. При регулярных занятиях наблюдается незначительное повышение объема полостей сердца. Гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного обмена и повышением плотности митохондрий улучшает сократимость, то есть увеличивает ударный объем миокарда, повышает максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке. В результате увеличивается производительность сердца как насоса. Наблюдается увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров вместе со снижением реактивности миокарда на действие стрессоров.

Следует отметить, что сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5-5 литров. Систематические занятия аэробикой способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжелых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это развивает резервную мощность сердца. Эффект тренированности организма проявляется в благотворном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений. Регулярные занятия аэробикой вызывают увеличение скорости кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием кислорода.

Сосудистая система. При регулярных занятиях аэробикой происходит увеличение просвета и эластичности магистральных и периферических сосудов. Увеличение плотности капилляров улучшает обеспечение тканей кислородом, гормонами и питательными веществами.

Дыхательная система. Занятия аэробикой положительно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол и возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат лучше усваивает кислород, который обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма. В состоянии покоя у тренированного человека частота дыхания снижается, и это дает возможность организму извлечь из легких большее количество кислорода. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, и в работу включаются так называемые

резервные альвеолы, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижающая риск возникновения воспалительных процессов. О важности развития дыхательного аппарата свидетельствует серьезное отношение к этому процессу последователей многих оздоровительных систем и методик.

Кровь. Немного увеличивается общий объем циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов, улучшается кислородтранспортная функция крови.

Мышцы. Немаловажное значение имеет влияние занятий аэробикой на активную часть двигательного аппарата человека – мышечную массу. У женщин она составляет 33-35% от веса тела, у мужчин – 42%. При отсутствии нагрузки мышцы быстро уменьшаются в объеме, ослабевают, капилляры их сужаются, волокна становятся тоньше. При выполнении работы аэробного характера увеличивается плотность митохондрий и капилляров, концентрация миоглобина, запасов гликогена. Мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение. Происходит незначительная гипертрофия мышечных волокон – вес и объем мышц увеличиваются в меньшей степени. Однако происходят удлинение мышечной части и укорочение сухожильной. Чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает кровообращения, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным. Во время занятий аэробикой увеличивается сила различных мышечных групп, а также выносливость.

Костная система. Еще один важный результат систематических занятий физическими упражнениями, который положительно влияет на состояние здоровья человека, – это позитивное воздействие аэробики на костную систему. Не секрет, что костная ткань постоянно обновляется. В детстве и юности кости наращивают максимальную плотность, а затем начинается ежегодная потеря костной массы – по 1% в год. Поскольку с возрастом новая ткань образуется все медленнее, а старая теряется быстрее, кости истончаются и становятся хрупкими. Ученые доказали, что регулярные занятия физическими упражнениями не только предотвращают эти потери, а даже могут способствовать увеличению плотности костей.

Кроме того, разработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения аэробики вырабатывают ловкость и координацию движений (Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова, 2002).

Эндокринная система. Аэробные упражнения способствуют незначительному увеличению веса и функциональной мощности некоторых желез; снижают реакцию желез на выполнение умеренной мышечной работы; повышают способность определенных желез поддерживать высокую функциональную активность в течение длительного времени; изменяют чувствительность тканей к гормонам, что способствует улучшению регуляции функций организма и обменных процессов.

Таким образом, систематические занятия аэробикой позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье. Именно благодаря этому различные виды оздоровительной аэробики интенсивно развиваются и приобретают все большую популярность среди студентов вузов.

4. Футбол

1. Возникновение и развитие футбола
2. Техника игры в футбол
3. Тактика игры в футбол
4. Правила соревнований по футболу

1. Возникновение и развитие футбола

Начало пути

Современный футбол начал свой путь в XII веке в средневековой Англии. Тогда в футбол играли на рыночных площадях и даже на узких кривых улицах. Играли с утра до вечера. Численность играющих превышала 100 человек, при этом почти никаких ограничений не существовало. Можно было играть как руками, так и ногами, разрешалось хватать игрока, владеющего мячом, сбивать его с ног. Как только игрок овладевал мячом, за ним тотчас устремлялась веселая, буйная толпа играющих. В результате рушились торговые палатки, в щепки разносились базарные ларьки. В деревнях даже реки не служили игрокам преградой. Случалось, что некоторые игроки тонули при переправе, но этого порой даже не замечали. Один писатель из Англии писал, что у них “щеки в синяках, ноги, руки и спины переломаны, выбитые глаза, носы, полные крови...”. А путешественник Гастон де Фуа, наблюдая за игрой в футбол, воскликнул: “Если англичане называют это игрой, то, что же они называют дракой?!”

Все эти нарушения не остались незамеченными среди церковников и феодалов. Вскоре они потребовали запретить футбол. Эта игра казалась им слишком опасной: частенько под предлогом игры в футбол собирались недовольные. Особенно неистовствовали церковники, называвшие футбол “выдумкой дьявола”. Покровительствуя феодалам, король Эдуард II в 1313 году запретил футбол в городе. Поэтому игры стали проводиться на пустырях за городом. Король Эдуард III в 1333 году приказал шерифам преследовать праздные занятия игрой в мяч, указывая на то, что “стрельба из лука заброшена из-за бесполезных и незаконных игр в футбол”.

Англичане не упускали возможности подать королям петиции с просьбой отменить запрет, но всякий раз получали отказ.

В 1389 году Ричард II запретил футбол в пределах всего королевства. Были установлены самые суровые наказания, вплоть до смертной казни. Но, несмотря на запреты, народ продолжал играть в футбол. И уже в 1592 году в Шотландии запрет на футбол был снят, а в 1603 году этому примеру последовала и Англия. Народ сумел защитить свою любимую игру, но еще долго футбол считался “подлой”, “плебейской” игрой.

На Руси тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол. Одна из таких игр называлась “шалыгой”: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. В. Г. Белинский писал, что “в играх и забавах русского народа отразились простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств”.

На игру в мяч русские люди шли охотнее, чем в церковь, поэтому именно церковники в первую очередь призывали к искоренению народных игр. Больше всех неистовствовал глава староверов-раскольников протопоп Аввакум, который яростно призывал... сжигать участников игр!

Однако многолетние попытки королей и царей пресечь эту “опасную” игру потерпели неудачу. Футбол оказался сильнее запретов, благополучно жил и развивался, приобрел современную форму и стал олимпийским видом спорта. В 1908 году футбол был включен в программу Олимпийских игр.

В наши дни футбол пользуется всенародным признанием. И сейчас трудно представить себе жизнь любой страны без футбольных матчей.

История развития футбола

Людей всегда интересовал вопрос о том, кто же изобрел эту игру. Но в истории не указывается ни год, ни место рождения футбола. Археологические раскопки доказали, что некий “предок” футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения

играющих в мяч, но и сами мячи. Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами являлась любимым занятием китайских воинов - это было две тысячи лет назад до нашей эры. Они считают, что истоки футбола находятся в Древнем Риме и в столь же древней Греции. В разных странах много-много лет назад люди собирались на городских площадях или пустырях и играли в мяч. Эти игры напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по несколько сот человек.

Существовало множество разновидностей современного футбола, например, римский “гарпаstum” или грузинская игра под названием “дело”. А французский историк футбола М. Нефферкорн утверждал, что прямым предком современного футбола можно смело назвать “ласуль” – игру, уже тогда ставшую популярной на родине этого историка. Эта игра заключалась в том, что две команды гоняли кожаный мяч, наполненный тряпками или воздухом. Многие итальянские историки считают, что современный футбол произошел от “кальчио” – игры, распространенной в XVI веке во Флоренции. А в качестве доказательства приводят тот факт, что в “кальчио” играли кожаным мячом на полях размерами 100x50 м.

Но именно в Англии футболу впервые дали такое название и поэтому у англичан есть все основания считать себя родоначальниками этой игры. Как ни странно, это событие произошло не при официальном признании игры, а при... ее запрещении, когда король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов Лондона на то, что стрельба из лука, столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными и “беззаконными” играми наподобие футбола.

Первая в мире футбольная ассоциация была образована именно в Англии в 1863 г. Появились и первые клубы футболистов. Здесь же были разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание.

Дата 26 октября 1863 г. стала памятной для поклонников футбола, так как в этом году в лондонской таверне на Грей Куин-стрит представители новоиспеченных клубов выработали новые правила игры. Представитель одного из клубов изложил проект первого футбольного кодекса из девяти пунктов. Пункты эти были компромиссными: подразумевали игру и ногами и руками. Но сторонники игры только ногами, согласившись для вида продолжать бурные дебаты, на следующем собрании – в Кембридже выработали свой окончательный свод подлинно футбольных законов. 8 декабря 1863 г. эти законы вошли в силу. Три из тринадцати параграфов безоговорочно запрещали игрокам касаться мяча руками в самых различных ситуациях (даже вратарям). Так родился современный футбол. А приверженцы игры и руками и ногами выделились в новую ассоциацию – регбийную.

Лишь в 1871 г. голкиперы получили право играть руками в пределах вратарской площадки, а спустя еще 31 год – на всей штрафной площади.

Листая страницы истории, убеждаешься, что футбол в его современном виде рождением своим во многом обязан именно англичанам. Это они в 1878 г. дали права гражданства судейскому свистку (прежде арбитры подавали сигналы либо школьным звонком-колокольчиком, либо просто голосом). Да и сами судьи впервые появились на английских полях. Все спорные вопросы на заре футбольной юности решали капитаны команд. Англичане по предложению мистера Броди, владельца ливерпульской фабрики по производству рыболовных снастей, в 1890 г. “одели” в сети футбольные ворота.

Об игре в мяч, похожей на футбол, издавна знали и в нашей стране. Вот, к примеру, что еще в середине XIX века отмечал в “Очерках бурсы” писатель Н. Г. Помяловский: “На левой стороне двора около семидесяти человек играют в килу – кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из учеников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка — при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть забежав в лагерь неприятеля и выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города – назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею”.

Можно не сомневаться, что игры подобного рода – предки современного футбола. Даже в том, о чем нам “только что” поведал Н. Г. Помяловский, можно уловить это родство: игра велась кожаным мячом, команда на команду; цель игры — ногами загнать мяч в определенное место. Современный футбол в России узнали лет сто назад в портовых и промышленных городах. В порты его “завозили” моряки-англичане, а в промышленные центры – иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках России работало довольно много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве.

С 1872 г. берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече – первая нулевая ничья. С 1884 г. на Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии – так называемые международные чемпионаты Великобритании. Первые лавры победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане. Родоначальники футбола выиграли и три из четырех первых олимпийских турниров – в 1900, 1908 и 1912 г. В канун V Олимпиады будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды всухую разгромили сборную Петербурга: 14:0, 7:0 и 11:0.

Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве – в 1909-м. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз.

Начало 20-х гг. было временем, когда англичане уже утратили былой перевес во встречах с командами континента. На Олимпийских играх 1920 г. они уступили норвежцам (1:3). Этот турнир стал началом многолетней блестящей карьеры одного из выдающихся вратарей всех времен Рикардо Заморы, с именем которого связаны блестящие успехи сборной Испании. Еще перед первой мировой войной больших успехов добилась сборная Венгрии, славившаяся прежде всего нападающими (сильнейшим среди них был Имре Шлоссер).

В те же годы отличились и футболисты Дании, уступившие на Олимпийских играх 1908 и 1912 гг. лишь англичанам и имевшие в своем активе победы над любительской сборной Англии. В датской команде той поры выдающуюся роль играл полузащитник Харальд Вор (выдающийся математик, брат знаменитого физика Нильса Бора, к тому же отменно защищавшего ворота футбольной сборной Дании). Подступы к воротам сборной Италии оберегал тогда великолепный защитник (пожалуй, лучший в европейском футболе того времени) Ренцо де Векки.

Помимо названных команд в элиту европейского футбола входили сборные Бельгии и Чехословакии. Бельгийцы стали олимпийскими чемпионами 1920 г., а чехословацкие футболисты – второй командой этого турнира.

Олимпийские игры 1924 г. открыли футбольному миру Южную Америку: золотые медали победителей выиграли футболисты Уругвая, одолев югославов и американцев, французов, голландцев и швейцарцев. Взгляните на футбольное поле во время матча. Игроки бегают и прыгают, падают и быстро встают, делают самые разнообразные движения ногами, руками, головой. Как обойтись тут без силы и выносливости, быстроты и ловкости, гибкости и расторопности! А сколько радости переполняет каждого, кому удастся поразить ворота!

Думаем, что особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Действительно, если для игры в баскетбол, волейбол, теннис, хоккей нужны специальные площадки и довольно много всякого инвентаря и приспособлений, то для футбола достаточно любого кусочка пусть и не совсем ровной земли и всего лишь одного мяча, неважно какого – кожаного, резинового либо пластмассового.

Конечно, футбол захватывает не только радостью самих играющих, которым при помощи различных приемов все же удается подчинить непокорный поначалу мяч. Успех в сложной борьбе на футбольном поле приходит только к тем, кому удастся проявить очень много положительных качеств характера. Если же не быть смелым, настойчивыми терпеливым, не обладать волей,

необходимой для ведения упорной борьбы, то ни о малейших победах не может быть и речи. Не проявил эти качества в непосредственном споре с соперником – значит уступил ему. Очень важно и то, что спор этот ведется не в одиночку, а коллективно. Необходимость согласованных действий с товарищами по команде, помощи и взаимовыручки сближает вас, развивает желание отдать все силы и умение общему делу.

Привлекателен футбол и для зрителей. Когда вы смотрите игры высококлассных команд, наверняка не остаетесь равнодушными: футболисты ловко обводят друг друга, делают всевозможные финты или высоко взвиваются, ударяя с ходу по мячу ногой или головой. А какое удовольствие доставляют футболисты зрителям согласованностью действий! Разве можно остаться равнодушным, когда видишь, как умело взаимодействуют одиннадцать человек, каждый из которых имеет в игре разные задачи! Интересно и другое: каждая футбольная игра – это загадка.

Почему в футболе слабым иногда удается побеждать более сильных? Пожалуй, главным образом потому, что соревнующиеся в течение всей игры мешают друг другу проявлять мастерство. Иной раз сопротивление игроков команды, считающейся заметно слабее команды-соперницы, достигает такой степени, что сводит на нет возможность более сильных полностью проявить свои качества. Например, конькобежцы во время прохождения дистанции не становятся на пути друг друга, а бегут каждый по своей дорожке. Футболисты же встречаются с помехами на протяжении всей игры. Только захочет нападающий пробить по воротам, а откуда ни возмись нога соперника, мешающая это сделать. А ведь выполнить тот или иной прием можно только в определенных условиях!

Вы в этом убедитесь, как только начнете практические занятия с мячом. Например: чтобы пробить по мячу или остановить мяч, нужно удобно расположить опорную ногу, коснуться бьющей ногой определенной части мяча. А цель соперника — все время этому мешать. В таких условиях очень важным становится не только техническое мастерство, но и умение преодолевать сопротивление. Ведь, по существу, вся игра в футбол из того и состоит, что атакующим всеми силами мешают обороняющиеся. И исход борьбы в поединках складывается далеко не одинаково. В одной игре успеха добиваются те, кто лучше выполняет приемы наступления, в другой – те, кто умеет упорно сопротивляться. Потому никто никогда заранее не знает, как сложится борьба и тем более кто победит. Вот почему так стремятся любители футбола попасть на интересный матч, вот за что так любим футбол!

В футболе, как и в любом соревновании, побеждают более искусные. Такими искусными мастерами были полвека назад уругвайские футболисты, победившие на Олимпийских играх 1924 и 1928 гг. и на первом чемпионате мира в 1930 г.

В то время в европейских командах предпочтение отдавали рослым сильным, умевшим быстро бегать и мощно бить по мячу. Защитники (их тогда было только два – передний и задний) славились силой ударов. В пятерке нападающих по краям чаще всего действовали самые быстрые, а в центре – футболист с мощным и точным ударом. Полусредние, или инсайды, распределяли мячи между крайними и центральными. Из трех полузащитников в центре играл футболист, завязывавший большинство комбинаций, а каждый крайний следил за “своим” крайним нападающим.

Уругвайцы, узнавшие футбол от англичан, но понявшие его по-своему, такой силой, как европейцы, не отличались. Зато они были более ловкими и более быстрыми. Каждый знал и умел выполнять множество игровых трюков: удары пяткой и резаные передачи, удары через себя в падении... Особенно поразило европейцев умение уругвайцев жонглировать мячом и передавать его друг другу с головы на голову даже в движении. Спустя несколько лет, переняв у южноамериканских футболистов их высокую технику, европейцы дополнили ее добротной атлетической подготовкой. Особенно преуспели в этом игроки Италии и Испании, Венгрии, Австрии, Чехословакии. Неслучайно команды именно этих стран добились наибольших успехов в международных встречах в 30-е гг., а итальянцы дважды, в 1934 и 1938 гг. стали чемпионами мира.

На пути к первой победе в мировых первенствах итальянцы встретили упорное сопротивление испанской, австрийской и чехословацкой команд: испанцев они победили в результате двухдневной борьбы (1:1и1:0), а судьбу матчей Италия-Австрия и Италия-Чехословакия также решил один гол (соответственно 1:0 и 2:1).

В сборной Испании тех лет ворота по-прежнему защищал знаменитый Рикардо Замора. Вместе с ним на поле выходили Луис Регейро, Луис Ираогорри, Исидро Лангара, Гильермо Горостиса, которые три года спустя в составе сборной Басконии продемонстрировали высокий класс и на стадионах СССР, победив в большинстве встреч. Безопасность ворот чехословацкой команды обеспечивал тогда не менее знаменитый, чем Замора, Франтишек Планичка, а в линии нападения блистали мастерством отличные форварды Олдржих Нееды и Антонин Пуч. Особо стоит сказать об австрийской сборной – знаменитом “вундертине” (“чудо команде”) конца 20-х и начала 30-х гг., — показывавшей исключительно изящный, артистичный футбол (так называемые венские кружева) и одновременно славившейся высокой результативностью. В 1928-1934 гг. эта команда добилась положительного баланса во встречах почти со всеми сильнейшими командами Европы (Италии, Чехословакии, Венгрии, Шотландии, Германии) и лишь один гол уступила англичанам (0:0 в 1930 г., 3:4 в 1932-м). Из звезд австрийского футбола тех лет заслуживают быть названными и сегодня вратарь Платцер, защитники Цизар и Сеста, нападающие Бицан и прозванный “Моцартом футбола” Синделяр.

Но на чемпионате мира 1934 г. чуть сильнее остальных все же оказалась сборная Италии, в составе которой выступали бывшие аргентинцы Монти и Орси. Начало и середина 30-х гг. стали временем возрождения былой славы английского футбола. В арсенале родоначальников этой игры появилось грозное оружие – система “дубль-вз”. Престиж футбола Англии защищали такие мастера, как Дин, Бэстин, Хэпгуд, Дрейк. В 1934 г. в составе сборной страны дебютировал 19-летний правый крайний Стэнли Мэтьюз, вошедший в историю мирового футбола как личность легендарная...

В нашей стране футбол в эти годы тоже развивается бурно. Еще в 1923 г. сборная РСФСР совершила победоносное турне по Скандинавии, переиграв лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Середина 30-х и начало 40-х гг. – время первых поединков с одними из лучших команд Чехословакии, Франции, Испании и Болгарии. И здесь наши мастера показали, что советский футбол не уступает передовому европейскому. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающие Василий Павлов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе. Годы, следующие за окончанием второй мировой войны, не принесли футболному миру единоличного лидера. В Европе удачнее других играли то англичане и венгры, то швейцарцы и итальянцы, то португальцы и австрийцы, то футболисты Чехословакии и голландцы, то шведы и югославы. Это были годы расцвета наступательного футбола и выдающихся форвардов: англичан Стэнли Мэтьюза и Томми Лаутона, итальянцев Валентине Маццолы и Сильвио Пиолы, шведов Гуннара Грена и Гуннара Нордаля, югославов Степана Бобека и Райко Митича, венгров Дьюлы Силади и Нандора Хидегкути.

Период бурного расцвета переживал в эти годы атакующий футбол и в СССР. Именно в этот период в полной мере и во всем блеске проявили себя Всеволод Бобров и Григорий Федотов, Константин Бескови Василий Карцев, Валентин Николаев и Сергей Соловьев, Василий Трофимов и Владимир Демин, Александр Пономарев и Борис Пайчадзе. Советские футболисты, встречаясь в те годы со многими из лучших клубов Европы, нередко побеждали прославленных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 г. шведов и югославов, а также болгар румын, валлийцев и венгров. Советский футбол высоко котируется на европейской арене, несмотря на то что еще не настало время возрождения сборной СССР.

В те же годы в чемпионатах Южной Америки трижды (в 1946-1948 гг.) побеждали аргентинцы, а в канун очередного чемпионата мира, который должен был состояться в Бразилии, лучшими стали будущие организаторы мирового первенства. Особенно сильна была линия атаки

бразильцев, где выделялись центрфорвард Адемир (его и сейчас включают в символическую сборную страны всех времен), и инсайды Зизиньо и Жанр, вратарь Барбоса и центральный защитник Данило.

Фаворитами выходили бразильцы и на финальный матч чемпионата мира 1950 г. Все говорило тогда за них: и крупные победы в предыдущих матчах, и родные стены, и новая тактика игры (“с четырьмя защитниками”), которую, как оказалось на деле, бразильцы впервые применили не в 1958 г., а восемью годами ранее. Но чемпионом мира во второй раз стала команда Уругвая, ведомая выдающимся стратегом Хуаном Скьяффино.

Правда, победа южноамериканцев не оставляла ощущения полной, безоговорочной: ведь в чемпионате мира не участвовали две сильнейшие команды Европы 1950 г. По-видимому, сборные Венгрии и Австрии (в составе которых играли известные всему миру Дьюла Грошич, Йожеф Божик, Нандор Хидегкути и Вальтер Земан, Эрнст Хаппель, Герхард Ханалпи и Эрнст Оцвирк), участвуй они в чемпионате мира, защитили бы честь европейского футбола на стадионах Бразилии более достойно.

Сборная Венгрии вскоре доказала это на деле – стала в 1952 г. олимпийским чемпионом и победила в 33 матчах почти все лучшие команды мира, лишь пять сыграв вничью и два проиграв (в 1952 г. сборной Москвы – 1 : 2 и в финале первенства мира 1954 г. сборной ФРГ – 2:3). Такого достижения не знала ни одна команда земного шара после гегемонии англичан в начале века! Неслучайно сборную Венгрии первой половины 50-х специалисты футбола называли командой мечты, а ее игроков – чудо футболистами...

Конец 50-х и 60-е гг. вошли в историю футбола как незабываемые, когда выдающееся мастерство демонстрировали приверженцы разных игровых школ. Оборона одерживала верх над атакой, и вновь торжествовала атака. Несколько маленьких революций пережила тактика. И на фоне всего этого блистали ярчайшие звезды, пожалуй, самые яркие в истории национальных футбольных школ: Лев Яшин и Игорь Нетто, Альфреде ди Стефано и Франсиско Хенто, Раймон Коба и Жюст Фонтэн, Полеи Диди, Гарринча и Жильмар, Драгослав Шекуларац и Драган Джаич, Йозеф Масопуст и Ян Поплухар, Бобби Мур и Бобби Чарльстон, Герд Мюллер, Уве Зеелер и Франц Беккенбауэр, Ференц Вене и Флориан Альберт, Джачинто Факкетти Джанни Ривера, Жаирзиньо и Карлос Альберте...

В 1956 г. олимпийскими чемпионами впервые стали советские футболисты. Четыре года спустя они же открыли список обладателей Кубка Европы. В составе сборной СССР того периода выступали вратари Лев Яшин, Борис Разинский и Владимир Маслаченко, защитники Николай Тищенко, Анатолий Башашкин, Михаил Огоньков, Борис Кузнецов, Владимир Кесарев, Константин Крижевский, Анатолий Масленкин, Гиви Чохели и Анатолий Крутиков, полузащитники Игорь Нетто, Алексей Парамонов, Иосиф Беца, Виктор Царев и Юрий Воинов, нападающие Борис Татушин, Анатолий Исаев, Никита Симонян, Сергей Сальников, Анатолий Ильин, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Владимир Рыжкин, Слава Метревели, Виктор Понедельник, Валентин Бубукин и Михаил Месхи. Эта команда утвердила свой высочайший класс двумя победами над чемпионами мира — футболистами ФРГ, над сборными Болгарии и Югославии, Польши и Австрии, Англии, Венгрии и Чехословакии. До полного триумфа в эти четыре года к выигрышу двух почетнейших титулов (олимпийского и европейского чемпионов) хотелось бы завоевать и титул чемпиона мира.

Но лучшими из лучших в это время были все-таки футболисты сборной Бразилии. Трижды – в 1958, 1962 и 1970 гг. – выигрывали они главный приз чемпионата мира – “Золотую богиню Нике”, завоевав этот приз навечно. Их победы были настоящим праздником футбола игры яркой, блестящей остроумием и артистизмом.

Но и к корифеям подкрадываются неудачи. На первенстве мира 1974 г. бразильцы, выступая без великого Поле, сдали чемпионские полномочия. На очередное четырехлетие трон во второй раз завладели – после 20-летнего перерыва – футболисты сборной ФРГ. Помогли им не столько “родные стены” (чемпионат проходил в городах ФРГ), сколько прежде всего высокое мастерство всех игроков команды. И все же заслуживают быть отмеченными персонально ее капитан – центральный защитник Франц Беккенбауэри главный бомбардир — центрфорвард Герд Мюллер.

Отлично выступили и голландцы, занявшие второе место. В их рядах выделялся центральный нападающий Йохан Круифф. Второго большого успеха (после победы на олимпийском турнире 1972 г.) добились поляки, занявшие на этот раз 3-е место. Превосходно играли их полузащитник Казимеж Дейна и правый крайний нападающий Гжегож Лято. На следующий год вновь заставили говорить о себе наши футболисты: киевское “Динамо” победило в одном из крупнейших международных турниров — розыгрыше Кубка обладателей кубков европейских стран.

Кубком европейских чемпионов завладела мюнхенская “Бавария” (вновь лучше других играли в ней Беккенбауэр и Мюллер).

С 1974 г. обладатели Кубка европейских чемпионов и Кубка кубков в решающем матче между собой оспаривают Суперкубок. Первый клуб, удостоенный чести завладеть этим призом, - “Аякс” из голландского города Амстердам. А второй – киевское “Динамо”, победившее знаменитую “Баварию”.

1976 год принес первую Олимпийскую победу футболистам ГДР. В полуфинале они обыграли сборную СССР, а в финале – поляков, носящих звание олимпийских чемпионов 1972 г. В сборной ГДР отличились в том турнире вратарь Юрген Крой и защитник Юрген Дернер, насчет которого было записано 4 гола (больше, чем он, забил лишь центрфорвард польской сборной Анджей Шармах). Сборная СССР, как и четыре года назад, получила бронзовые медали, победив в матче за 3-е место бразильцев. В том же, 1976 г. проводилось очередное первенство Европы. Героями его стали футболисты Чехословакии, победившие обоих финалистов X чемпионата мира – сборные Голландии (в полуфинале) и ФРГ (в финале). А в четвертьфинальном матче будущим победителям первенства уступили футболисты СССР.

В 1977 г. в Тунисе состоялся первый чемпионат мира среди юниоров (игроков до 19 лет), в котором приняли участие 16 национальных сборных. Открыли список чемпионов юные футболисты СССР, среди которых были хорошо известные сейчас Вагиз Хидиятуллин и Владимир Бессонов, Сергей Балтача и Андрей Баль, Виктор Каплун, Валерий Петраков и Валерий Новиков. 1978 г. дал футболному миру нового чемпиона мира. Победителями в споре лучших впервые стали аргентинцы, победившие в финале голландцев. Аргентинские футболисты добились большого успеха и в 1979 г.: впервые победили в юниорском чемпионате мира (втором по счету), переиграв в финале первых чемпионов – юниоров СССР.

В 1980 г. самых крупных футбольных турниров было два. Первый – чемпионат Европы – проходил в июне в Италии. После восьмилетнего перерыва победителями первенства континента стали футболисты сборной ФРГ, в очередной раз показавшие превосходную игру. Особенно отличились в западногерманской команде Бернд Шустер, Карл-Хайнц Руммениге и Ханс Мюллер. Вторым крупнейшим в году соревнованием футболистов стал олимпийский турнир в Москве. Лавры чемпионов Олимпиады впервые завоевали чехословацкие футболисты (на чемпионате Европы они заняли 3-е место). Наша сборная в третий раз подряд получила бронзовые награды.

1982 г. принес третью победу в чемпионате мира футболистам Италии, в атаке которых отличился Пасло Росси. В числе побежденных ими, были сборные Бразилии и Аргентины. Росси получил в том же году и “Золотой мяч” – приз лучшему футболисту Европы. Однако спустя два года, на чемпионате Европы, сильнейшей была другая команда – сборная Франции, а лучшим игроком континента стал ее лидер – Мишель Платини (он же был признан лучшим игроком Европы в 1983 и в 1985 гг.).

1986 г... Во второй раз завоевали Кубок обладателей европейских кубков динамовцы Киева, а один из них – Игорь Беланов – получил “Золотой мяч”. На чемпионате мира в Мексике сильнейшей командой, как и в 1978 г., стала сборная Аргентины. Лучшим футболистом года был признан аргентинец Диего Марадона.

Итак, можно сделать вывод о том, что футбол одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому.

2. Техника игры в футбол

Классификация техники футбола – это распределение технических приемов на группы по общим специфическим признакам. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижения используются полевыми игроками и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим, основной механизм действия, способы и разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способы и разновидности делают технику футбола еще более многообразной.

Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования. Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

Техника передвижения

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, и т.д. Особенностью передвижений футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками и поворотами.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

БЕГ - основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом.

В футболе используются следующие приемы бега:

- обычный бег;
- бег спиной вперед;
- скрестным шагом;
- приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По системе движений по структуре не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Бег спиной вперед выполняется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

ПРЫЖКИ – используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча грудью, ногой, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков - толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела

в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги. При выполнении удара по мячу головой в прыжке часто необходима максимальная высота взлета. Этому способствует стопорящая постановка толчковой ноги после разбега.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук.

При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

ОСТАНОВКИ – рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него.

Применяются два способа остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

ПОВОРОТЫ – с их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используются следующие приемы поворотов:

- переступание;
- прыжком;
- поворот на опорной ноге.

В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполнять их на месте и в движении.

Поворот переступанием осуществляется за счет 2-3 коротких шагов до необходимого направления.

При быстром и неожиданном варьировании направления движения наиболее эффективен *поворот прыжком*. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию О.Ц.Т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

Техника полевого игрока

Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом. Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения.

Техника владения мячом включает в себя следующую группу приемов:

- удары;
- остановки;
- ведения;
- обманные движения (финты);
- отбор мяча.

Кроме того, в технику владения мячом входит специфичный прием, выполняемый руками - *вбрасывание мяча из-за боковой линии*.

В зависимости от игровой функции футболисты выполняют различное количество тех или иных приемов в процессе игры.

Удары по мячу

В футболе удары по мячу являются в основном средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами.

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а частью и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча от соотношения их масс.

Удары по мячу ногой - выполняется внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком и пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении: с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, системно - структурный подход к анализу их техники позволяет выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяется индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитать, чтобы удар по мячу производился всегда намеченной ногой. Этого можно добиться, если уменьшить или увеличить предпоследний шаг. Средняя величина беговых шагов у взрослого футболиста равна 130-150 см. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнять удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Все это дает возможность развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные шаги на 35 — 45% и составляет 200 — 300 см. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

Рабочая фаза — ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образований бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массы (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ударной ноги в «жесткий разбег» позволяет увеличить массу ударяющего звена,

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет нулю.

Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и впереди ее действия. Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением, так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка

позволяет создать большой импульс силы и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. О.Ц.Т., находящиеся в момент удара над площадью опоры, перемещаются в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнять удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко тактические соображения вызывают необходимость сохранить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

Удары внутренней стороной стопы

Применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги ее достигает максимальной величины (рис.20).



Рис. 20 Удар внутренней стороной стопы

Удары внутренней частью подъема

Используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег при выполнении удара производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена (рис.21).



Рис. 21 Удары внутренней частью подъема

Удары средней частью подъема

Схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагитальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема (рис. 22).

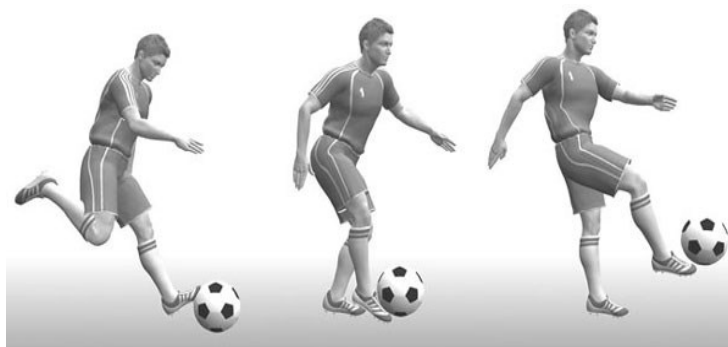


Рис. 22 Удары средней частью подъема

Удар внешней частью подъема

Наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожи. Отличие заключается в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа (рис. 23).



Рис. 23 Удар внешней частью подъема

Удар носком

Выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или в шпагате.

При ударе разбег, мяча и цель находится на одной линии. Задней толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу (рис. 24).



Рис. 24 Удар носком

Удар пяткой

Реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара несколько разновидностей его исполнения для соперников. Существует несколько разновидностей - прямой удар пяткой и удар пяткой скрестно (рис. 25).



Рис. 25 Удар пяткой

Удары по неподвижному мячу

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено техническими задачами.

Удар по катящемуся мячу

Все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу.

Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними.

Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку - за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

Удары по летящему мячу

Траектория движение мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящему мячу. При ударах по опускающемуся или низко летящему мячу структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, то главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча. Он выполняется средней частью подъема по опускающемуся или низко летящему навстречу мячу. В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

Удар с поворотом

Удар через себя выполняется средней частью подъема по летящему или прыгающему мячу, удара в цель или передачу назад за голову. Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед, вверх, назад. В это время происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, надо выполнять удар по мячу, который находится на уровне головы над местом опоры. Этому способствует также использование удара через себя в падении. При отключении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад.

Удар через себя

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами». Толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая - вниз. В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.

Удар через себя «ножницами»

Удар с полуплета обычно производится по мячу, сразу же после его отскока от земли. Выполнить его целесообразно средней и внешней частью подъема. При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается от момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, стопа максимально согнута (носок оттянут вниз). Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Особенно важно это требование, если опорная нога значительно отстает, от линии мяча удар производится, по «трудному мячу».

Удары по мячу головой

Рассматриваемый технический прием является важным средством ведения игры. Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза - замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняется назад. При этом растягиваются мышцы - антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, голову запрокидывать не следует.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

При ударе серединой лба значительный замах в переднезадней (сагиттальной) плоскости позволят выполнить удар большой силы. При этом имеется возможность зрительного контроля полета мяча и предполагаемой цели, что определенным образом обуславливает точность удара. В зависимости от игровой ситуации применяют два варианта удара серединой лба: без прыжка и в прыжке.

Исходное положение при ударе *серединой лба без прыжка* - стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге. Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на эту ногу вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе. Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу (рис. 26).



Рис. 26 Удар серединой лба без прыжка

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком вверх двумя или одной ногой. Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости. Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются (рис. 27).

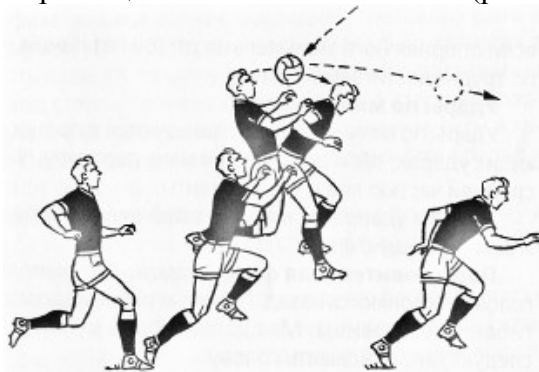


Рис. 27 Удар серединой лба в прыжке

Удар серединой лба с поворотом применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча.

При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30-50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Исходное положение при этом идентично позе при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке (рис. 28).



Рис. 28 Удар с поворотом в прыжке

Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

При ударе без прыжка исходное положение - стойка ноги врозь (30-50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

При ударе в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняют за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка.

Движения при ударе по мячу головой в падении существенно отличаются от описанных выше ударов головой

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.

Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу. Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза – приземление – происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно (рис. 29).

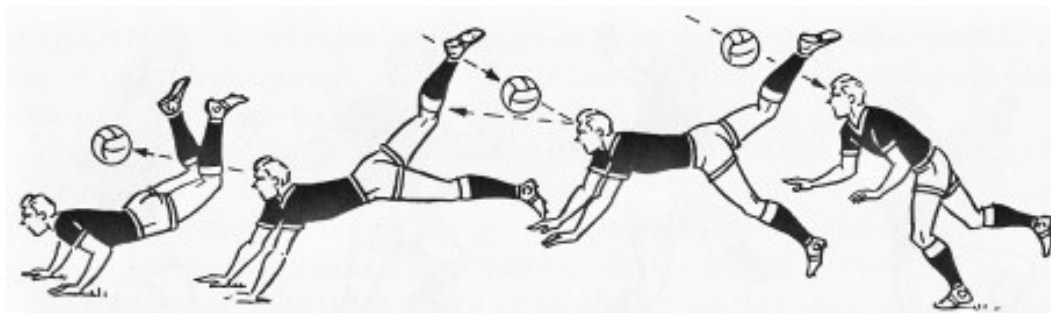


Рис. 29 Удар по мячу головой в падении

Остановка мяча

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как «обработка мяча», «прием мяча».

Остановки выполняются ногой, головой и туловищем.

Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу (рис. 30). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

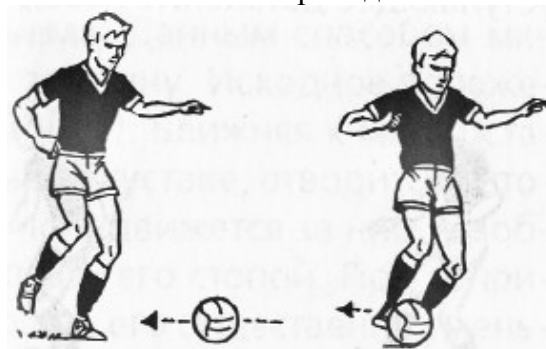


Рис. 30 Остановка мяча внутренней стороной стопы

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. В подготовительной фазе при этом останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 31). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.

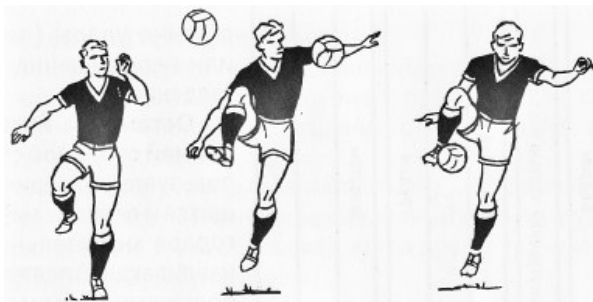


Рис. 31 Остановка мяча в прыжке

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис.32).



Рис. 32 Остановка мяча подошвой

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок приподнят, а нога расслаблена.

Остановка производится в момент касания мяча земли, В этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.

Остановка мяча подъемом, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения. Так как останавливающая поверхность, те. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке.

При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 33).

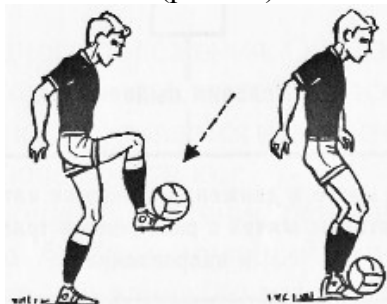


Рис. 33 Остановка мяча подъемом

Остановка мяча бедром часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а амортизирующий путь значителен.

В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз - назад.

В современном футболе все реже используют *остановки без перевода*, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию. Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям.

Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

Перевод мяча внутренней частью подъема. Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение - вполборота к опускающемуся мячу (Рис. 34). Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо “достать” мяч в момент отскока и накрыть его стопой. При соприкосновении мяча с расслабленной стопой скорость его существенно уменьшается. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

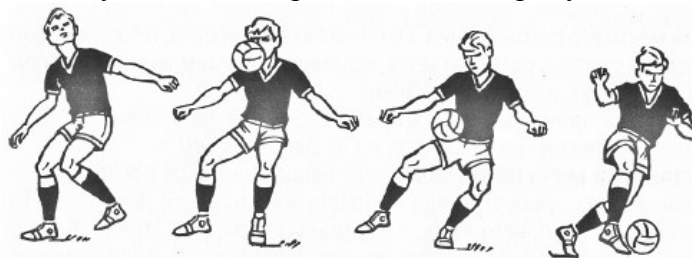


Рис. 34 Перевод мяча внутренней частью подъема

Перевод мяча внешней частью подъема. Исходное положение - лицом к опускающемуся мячу (рис. 35). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Поза, идентичная положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

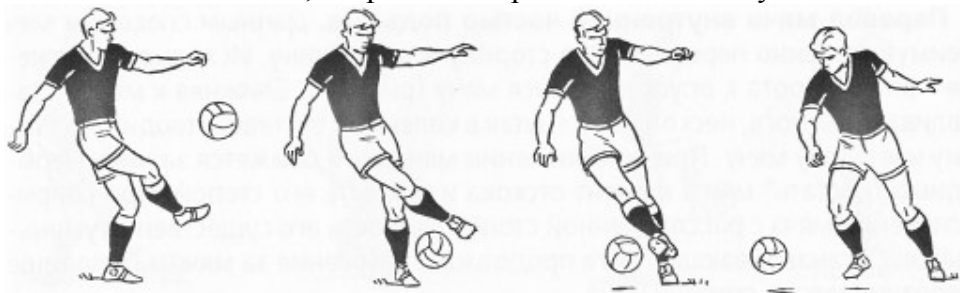


Рис. 35 Перевод мяча внешней частью подъема

Остановка мяча грудью. Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад,

плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основным механизмом действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить больший амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноге (рис. 36).

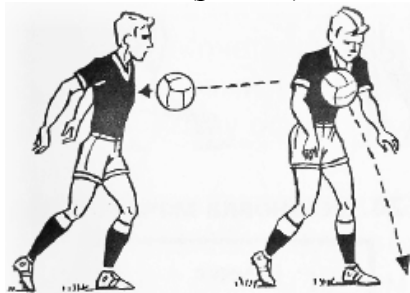


Рис. 36 Остановка мячей, летящих на уровне груди

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частью груди (рис. 37) уступающее движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на 180°, футболист контролирует мяч, скорость которого заметно погашена.



Рис. 37 Перевод мяча

Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево).

Меньшее уступающее движение (поворот на 40-60°) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию.

Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

Остановка мяча головой. Этот технический прием довольно редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами. Останавливающая часть приходится преимущественно на середину лба. Из-за твердости лобных костей амортизация происходит только за счет уступающего движения, что снижает надежность приема. Однако, несмотря на трудности, осваивать остановки головой крайне необходимо.

Средней частью лба возможна остановка мячей, летящих на уровне головы и опускающихся с различной траекторией.

В первом случае игрок располагается лицом к мячу в положении небольшого шага. Вес тела на впереди стоящей ноге. Туловище и голова поданы вперед, примерно до уровня опорной ноги. При приближении мяча туловище и голова отводятся назад. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу.

Для остановок опускающихся мячей исходное положение - прямая стойка на носках, ноги врозь на ширине плеч или в небольшом шаге (рис. 38). Голова отклонена назад, лобной частью

направлена в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

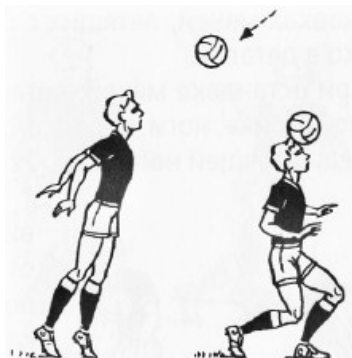


Рис. 38 Остановка опускающихся мячей

Ведение мяча

Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения и в отдельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразны. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 39).

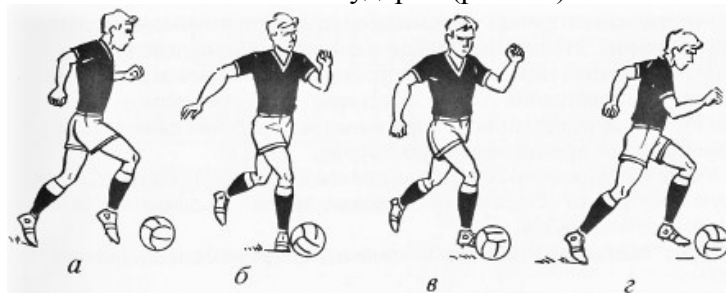


Рис. 39 Ведения мяча: а) средней частью подъема; б) внутренней стороной стопы; в) внешней частью подъема; г) носком

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

Финты

Финт – производное от итальянского слова *Finta*, что обозначает “притворство”, “выдумка”. В спортивной практике используется как синоним обманного движения.

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: “уходом”, “ударом”, “остановкой”. Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности.

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты “уходов” с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убиение мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

Финт “уходом”. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

“Уход” выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед (рис. 40).



Рис. 40 Действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево

Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.

“Уход” с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 41). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен

уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рис. 41 “Уход” с переносом ноги через мяч

Финт “ударом” по мячу ногой. Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой (рис. 42). Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.



Рис. 42 Финт “ударом” по мячу ногой

Финт “ударом” по мячу головой. В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (Рис. 43). Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

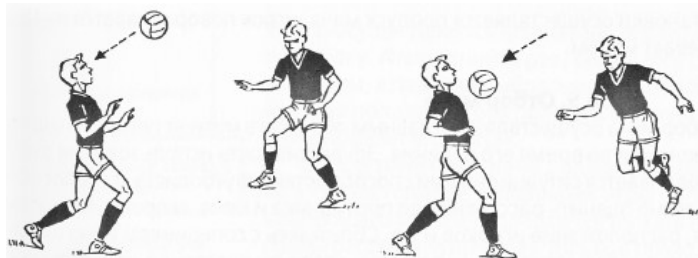


Рис. 43 Финт “ударом” по мячу головой

Финт “остановкой” мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку-сзади применяется финт “остановкой” с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рис. 44). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.



Рис. 44 Финт “остановкой” мяча ногой

При выполнении обманного движения “остановкой” мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.

Финт “остановкой” грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении “остановкой” опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

Отбор мяча

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рынок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5- 2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полу-шпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании “остановки” стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения (рис. 45, а, б).

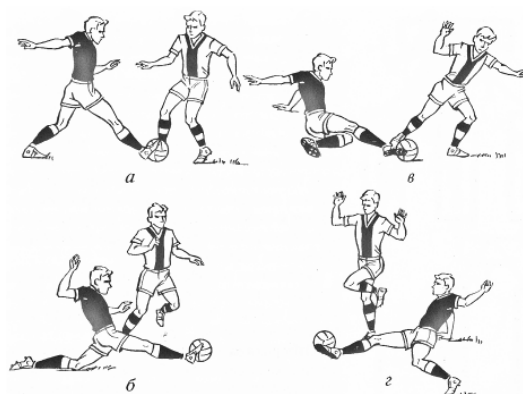


Рис. 45 Отбор мяча: а) в выпаде; б) в шпагате; в) и г) в подкате

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии – более 2 м от игрока (рис. 32, в, г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча – единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальные навыки определенной силы групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

Вбрасывание мяча показано на рис. 46. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч (эта поза менее устойчива, так как площадь опоры существенно меньше) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).

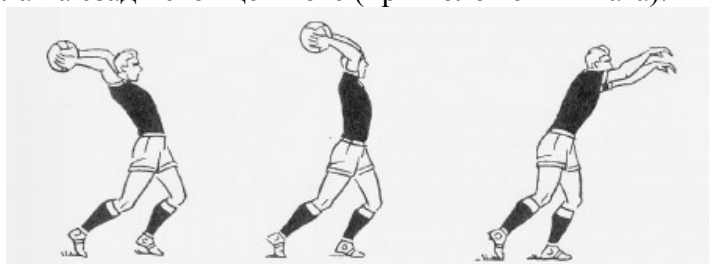


Рис. 46 Вбрасывание мяча

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после пересечения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед – книзу. Руки обгоняют туловище, и футболист приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости звеньев, которые действуют при вбрасывании.

Техника вратаря

Техника вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

Технику вратаря входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Она характеризуется стойкой ноги врозь. Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь - вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить О.Ц.Т. за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падение.

Ловля мяча

Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В подготовительной фазе *при ловле катящихся мячей* вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 47). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнутые.

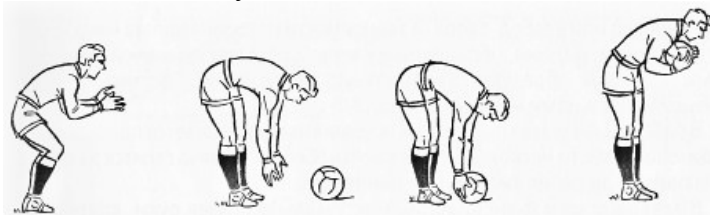


Рис. 47 Ловля мяча

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

В современном футболе используется и другой вариант *ловли катящихся мячей двумя руками снизу* (рис. 48). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая развертывается примерно на 50-80. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также развертывается.

Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.



Рис. 48 Ловля катящихся мячей двумя руками снизу

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 49). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.



Рис. 49 Ловля низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низко летящих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 50). Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную “полусферу”. Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см).



Рис. 50 Ловля мяча сверху

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди-сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук. В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди. Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 51). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх - в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.



Рис. 51 Ловля мяча двумя руками сверху в прыжке

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону - вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач ("прострелов" вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета.

Первый вариант применяется для ловли катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 52). В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ОЦТ выносится за пределы площадки опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит "перекатом" в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. В завершающей фазе, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.



Рис. 52 Ловля мяча в падении (применяется для ловли катящихся и низко летящих мячей)

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 53). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ОЦТ за пределы площадки опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу, движение руки маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону - вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, - в сторону.



Рис. 53 Ловля мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии

При ловле катящихся и низколетящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг средне-задней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, “трудный” мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желателен направлять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 54).



Рис. 54 Отбивание мяча летящего на значительном расстоянии от вратаря

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 55). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки.

Случаются ситуации (например, если мяч мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом - руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и, обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.



Рис. 55 Отбивание мяча кулаком

3. Тактика игры

Тактика игры в нападении

Главная задача нападения – нарушение организованных оборонительных действий противника, преодоление индивидуального и группового сопротивления, которое позволило бы завершить атаку взятием ворот. Решают эти задачи быстрота и точность выполнения индивидуальных, групповых и командных действий.

Командные тактические действия

Командные тактические действия представляют определенную систему ведения игры с различной расстановкой игроков на поле.

В современном футболе чаще всего применяют две основные расстановки игроков: 4 + 3 + 3 и 4 + 4 + 2.

Расстановка 4 + 3 + 3 предусматривает включение в линию обороны двух центральных защитников (переднего и заднего) и двух крайних защитников (правого и левого), а в линию полузащиты трех игроков - двух крайних полузащитников и одного центрального. Линия атаки состоит из трех нападающих - правый и левый крайние и центральный.

Расстановка 4 + 4 + 2 предполагает такое же расположение линии защиты, как и в системе 4 + 3 + 3, с той лишь разницей, что оба центральных защитника чаще включаются в атакующие действия благодаря тому, что среди четырех полузащитников имеется «опорный» полузащитник, который всегда готов остаться в обороне вместо включившегося в атаку центрального защитника.

Два нападающих строят игру на быстрых атакующих действиях. Они должны быть высокотехничными игроками, умеющими безупречно выполнять технико-тактические действия на большой скорости и наносить точные завершающие удары в ворота.

Сильнейшие команды придерживаются тактической концепции, проявляющейся в сбалансированном равновесии между нападением и обороной.

В футболе различают две системы нападения - быстрый прорыв и позиционное нападение. Обе применяются при различных исходных расстановках игроков.

Позиционное нападение используют против хорошо организованной обороны противника. Для этого способа характерен неторопливый розыгрыш мяча, медленное продвижение игроков вперед с использованием большого числа разнообразных передач мяча (не только вперед, но и назад, поперек поля). Такие действия предполагают выискивание слабых мест в обороне противника и создание условий для успешного единоборства или неожиданного выхода атакующего игрока на ударную позицию, а также для того, чтобы сбить темп игры, сохранить контроль над мячом и выиграть время.

В позиционном нападении выделяются три фазы: перевод мяча из зоны защиты в зону нападения, занятие позиций и подготовка прорыва, прорыв и завершение атаки.

Для успешного осуществления позиционного нападения необходимо умение создать оперативный простор и численный перевес над противником на определенном участке поля и эффективно использовать взаимодействия между двумя-тремя игроками и реализовать достигнутое преимущество.

Быстрый прорыв является острым тактическим оружием. Сущность его состоит в том, что, отобрав мяч у противника, игроки максимально быстро перемещаются в зону нападения и туда же переводят мяч. Они стремятся кратчайшим путем выйти к воротам противника, лишить его времени для организации обороны и завершить атаку ударом в ворота до возвращения защищающихся на свою половину поля.

Успех атакующих действий здесь зависит от умения максимально быстро двигаться без мяча и с мячом и сохранять при этом высокую точность выполнения технических приемов, а также от умения использовать разнообразные тактические комбинации.

В быстром прорыве выделяются три фазы: овладение мячом, переход в атаку и быстрая длинная передача мяча вперед; маневрирование в середине поля и создание численного перевеса перед воротами противника; завершение атаки или реализация численного перевеса.

Применение той или иной системы зависит от силы противника, стиля его игры, тактики игры в обороне и т. д.

Групповые тактические действия

Хорошо организованную оборону, имеющую численное превосходство над атакующими, можно преодолеть только согласованными коллективными действиями. С этой целью широко используют взаимодействия двух, трех и более игроков.

Самой простой тактической комбинацией в нападении является передача мяча между двумя или несколькими нападающими, стремящимися таким образом обыграть защитников и создать на каком-то участке кратковременное численное превосходство над противником.

Во время игры передачи применяют:

- для быстрого продвижения мяча к воротам противника;
- для перевода мяча с одного участка поля на другой к партнеру, находящемуся в более выгодном положении;
- для выполнения завершающего удара в ворота партнером в выгодной позиции;
- для удержания мяча у игроков своей команды.

Способы передачи чрезвычайно разнообразны. Выбор способа зависит от обстановки на поле (расстояние между игроками, особенности перемещения игрока, которому передается мяч и т. д.). Передачи разделяют на короткие (до 10-15 м), средние (до 30 м) и длинные (более 30 м). Длинными передачами пользуются главным образом для перевода мяча с одного участка поля на другой.

По направлению передачи бывают продольными, поперечными и диагональными.

Для быстрого передвижения к воротам противника и обыгрывания его выгоднее использовать продольные и диагональные передачи. Передачи поперек поля применяют реже, так как они менее эффективны для развития атаки.

Передавать мяч можно низко или высоко. Низкая передача выгоднее высокой, так как переданный таким образом мяч не обязательно останавливать и легче принять на бегу. Низко летящий или катящийся по земле мяч достигает цели быстрее, так как путь его короче.

Высокие передачи обычно применяют, если нужно передать мяч на значительное расстояние и если посланный низом может перехватить противник. Передачи выполняют на игрока или на свободное место. При передаче на игрока мяч направляют точно в ноги партнеру. Такую передачу применяют, когда принимающий стоит на месте. Двигающемуся игроку следует посылать мяч несколько вперед на ход.

Если игрок закрыт противником, то прибегают к передаче мяча партнеру на свободное место с таким расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше противника.

По способу выполнения наиболее эффективными, но в то же время и трудными считаются передачи мяча в одно касание. Для такой передачи партнеры игрока, владеющего мячом, должны правильно и своевременно открыться, создав условия для немедленной передачи в нескольких направлениях. Однако в игре обстановка не всегда позволяет передавать мяч сразу же после того, как он получен. Задержать передачу целесообразно, если партнер закрыт и если нужно отвлечь противника на себя.

Эффективной комбинацией, осуществляющейся с помощью передачи, является так называемая стенка. Владеющий мячом игрок, имея перед собой противника, выполняет передачу стоящему впереди партнеру и сразу же быстро выходит на свободное место. В зависимости от действий противника партнер отправляет мяч выходящему игроку сразу или после небольшой задержки. Преимущество игрока, владеющего мячом, состоит в том, что он находится лицом к воротам, а его опекун (защитник) спиной.

В более сложных комбинациях передачи мяча выполняют со сменой мест. Их применяют, когда противник плотно прикрывает партнера и приходится передавать мяч на свободное место. В игре часто используют передачу мяча между тремя игроками, получившую название «треугольник». Такие передачи можно осуществлять без смены и со сменой мест. Кроме того, в современной игре широко применяется тактическая комбинация «скрещивание». Сущность ее состоит в том, что ведущий мяч уступает его бегущему навстречу партнеру в момент встречи.

Индивидуальные тактические действия

В атаке игроки должны проявлять высокую активность, а для этого необходимо владеть всеми техническими и тактическими средствами игры. Эффективность действий в атаке зависит от умения выбрать позицию, быстро оценивать ситуацию и принимать решение. Для этого важно:

- видеть мяч, противника и партнеров, расположившихся в наиболее выгодной позиции;
- предугадывать возможности развития игровой ситуации;
- своевременно освободиться от опеки противника и выходить на свободное место для получения мяча;
- уметь обыграть в единоборстве противника;
- выбирать наиболее выгодную позицию для нанесения удара в ворота.

Решение тактических задач осуществляется действиями игрока с мячом и без мяча.

Индивидуальные действия без мяча в нападении сводятся к рациональному выбору места и освобождению из-под опеки противника. Игрокам необходимо: выбрать позицию, которая позволяла бы передать мяч, либо отвлечь на себя противника, облегчив этим действия владеющему мячом.

Действия с мячом сводятся к передачам, ведению и обводке, применению финтов и ударов в ворота.

Передача мяча - наиболее важный тактический прием, составляющий более половины всех действий футболистов в игре. Передавая мяч, игрок начинает коллективные действия. Перед выполнением передачи он должен определить, в каком направлении и кому из партнеров направить мяч, какой способ более выгоден.

Ведение мяча - основное средство передвижения игрока с мячом. Его применяют при прорывах и в тех случаях, когда партнеры закрыты и некому передать мяч или необходимо оттянуть на себя одного из игроков противника.

Обводка - основной способ обыгрывания соперника. Ее применяют в тех случаях, когда игрок находится на подступах к воротам или атакуется противником. Очень часто мячи в ворота забивают именно после успешной "обводки".

Финты применяют при передачах» ведении и обводке. Число их велико. В качестве обманного действия используют почти все технические приемы.

Удары в ворота. Завершающий удар в ворота - кульминация любой атаки. Игрок, наносящий удар в ворота, обязан быстро оценить обстановку и выбрать наиболее эффективный способ удара. Удар можно наносить с различной дистанции, низом или верхом. Каждой ситуации соответствует свой наиболее выгодный способ удара. Бьющий всегда встречает самое активное сопротивление, поэтому очень важно уметь обмануть его перед нанесением удара и на мгновение уйти из-под его опеки.

Тактические обязанности игроков нападений

Тактика игры крайних нападающих. Крайние нападающие организуют атаки и проводят их чаще всего по краю. Их главная тактическая задача - прорыв обороны соперника на фланге. Но это не исключает возможности действий крайних нападающих на других участках поля. В современном футболе крайний нападающий действует по всему фронту - это расширяет его зону действий и обуславливает определенные особенности тактики его игры. [2]

При выходе на свободное место крайний нападающий должен уметь выбирать момент для перемещения. Если он выйдет слишком рано, соперник успеет закрыть его. В случае опоздания тот раньше завладеет мячом.

Крайним нападающим приходится решать тактические задачи и самостоятельно, и совместно с партнерами. Стремление решать большинство задач коллективно - отличительная черта лучших крайних нападающих советских команд. Прорыв обороны индивидуально решается с помощью обводки, а коллективно - посредством таких комбинаций, как «стенка», «скрещивание», продольная передача.

Крайний нападающий выполняет и защитные функции, обеспечивая во время атаки противника страховку вышедшего далеко вперед защитника или закрывая далеко отступившего крайнего нападающего. Он должен также преследовать игрока с мячом, находящегося поблизости от него.

Тактика игры центрального нападающего. В современном футболе центральный нападающий действует на главном направлении атаки и располагает большими возможностями для взятия ворот. Он играет не только в зоне перед воротами соперника, но и отходит назад (в глубину поля) для организации атаки. Центральный нападающий широко маневрирует, поэтому его игра отличается разнообразием и особой ловкостью.

Центральный нападающий, потеряв мяч, отходит назад, участвуя в обороне. Как только команда овладела мячом, он стремится выйти на свободное место, оторваться от опекуна и кратчайшим путем как можно быстрее выйти на ударную позицию для поражения ворот.

Центральный нападающий должен уметь играть на любом месте линии нападения и выполнять не только атакующие, но и оборонительные функции.

Тактика игроков средней линии. Игроки этой линии обязаны действовать против игроков средней линии соперника. Они являются связующим звеном между защитой и нападением и действуют по всему полю, участвуют в защите своих ворот и активно помогают нападающим в атаках ворот соперника, часто заканчивая их ударом в ворота.

Хотя основной задачей игроков средней линии и является держание своего подопечного, но это не значит, что они следуют только за ним. В случае необходимости такой игрок может переключиться на другого игрока. Так, при развитии атаки на противоположном фланге нужно занять позицию ближе к центру, обеспечив контроль зоны перед линией защиты.

На игрока средней линии возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки, для чего чрезвычайно важно умение определять выгодное направление передачи мяча. Если нет возможности сделать передачу, он развивает атаку с помощью ведения мяча.

Использование игроков средней линии в нападении возможно, когда они своевременно возвращаются в оборону.

Выполнение такого большого круга обязанностей требует понимания игры, совершенного владения техникой и отличной физической подготовленности. От них требуется умение играть на любом месте защиты, средней линии и линии нападения.

Игроки средней линии должны помнить, что нейтрализация ими игроков средней линии соперника дезорганизует игру. Их дополнительными обязанностями являются вбрасывание мяча из-за боковой линии в средней трети поля, выполнение штрафных и свободных ударов на половине соперника, активное участие при подаче угловых ударов. Для четкого выполнения этих функций требуется хорошее взаимодействие и внимательное наблюдение за действиями своих партнеров.

Тактика игры в защите

Главная цель игры команды в обороне заключается в лишении соперника преимущества в игровом пространстве и возможности выполнять прицельные удары в ворота с близкой дистанции. Для этого необходимо обеспечить плотную опеку противника, нарушить его взаимодействия и как можно быстрее вернуть себе контроль над мячом.

Надежная организация обороны оказывает существенное влияние на атакующие действия: чем она надежнее, тем больше возможностей отобрать мяч и перейти к контратакующим действиям.

Чаще всего применяют активный способ обороны. Потеряв мяч на половине противника, все игроки немедленно переключаются на выполнение оборонительных функций, стремясь отобрать мяч в самом начале организации атаки противником или задержать развитие его атаки, пытаясь тем самым выиграть время, необходимое для возвращения защитников на свои оборонительные позиции. Тактические задачи обороны решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Системы игры в защите

Командные действия в защите организуют с помощью определенных тактических систем игры. Применяются персональная, зонная и комбинированная системы защиты.

Каждому из этих способов присущи различные принципы противодействия и несколько вариантов организации действий. Эти различия, зависят от площади, на которой ведется борьба с

противником, и от активности защищающихся. В зависимости от этого можно выделить два основных варианта систем.

Сосредоточенная защита. Применяют ее в непосредственной близости от ворот. Защитники плотно опекают игрока, владеющего мячом, и всех остальных игроков, стремящихся получить мяч. Плотность опеки увеличивается по мере приближения к воротам и к мячу.

Рассредоточенная защита. Этот вариант применяют по всей половине своего поля и на половине противника. Активные действия защищающиеся ведут против игрока, владеющего мячом, и нападающих, которые готовы получить мяч в любой зоне.

Персональная защита. Суть этой системы заключается в том, что каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока команды противника и контролирует его действия независимо от того, играет он с мячом или нет. В современном футболе персональная защита особенно широко применяется против технически сильных футболистов, преследуя цель - отобрать мяч в момент приема.

Этот способ защиты имеет ряд положительных сторон. К ним можно отнести высокую личную ответственность и активную борьбу против каждого нападающего, рациональное использование сил команды. К некоторым недостаткам относится возможность освобождения опасной зоны для развития и завершения атаки, опасность индивидуального обыгрывания при превосходстве нападающего над защитником и, наконец, трудность взаимостраховки и организации быстрого прорыва после овладения мячом.

Зонная защита. При этом способе организации обороны своя половина поля делится на определенные зоны, каждую из которых занимает защитник. При такой организации обороны все внимание сосредоточивают не на определенном игроке, а на мяче. Действия обороняющихся направлены на то, чтобы лишить нападающих преимущества в игровом пространстве, особенно на подступах к штрафной площади. Действуя в определенных зонах, защищающиеся оказывают противодействие любому игроку противника, появившемуся в этой зоне.

Достоинства зонной защиты - лучшие условия для взаимодействий и создания численного преимущества на главном направлении атаки противника; быстрый переход от защиты к атаке.

Слабости зонной защиты: возможность численного превосходства соперника в отдельных зонах, наличие уязвимых участков для завершения атаки, возможность свободного получения мяча соперником и продвижения его с мячом, недостаточная эффективность при быстром прорыве противника, отсутствие персональной ответственности за действия сильнейших игроков соперника.

Зонная система защиты может успешно применяться против команд, атакующих преимущественно медленно, и в том случае, если у противника отсутствуют быстрые игроки, обладающие высоким индивидуальным мастерством обводки и завершающего удара. При зонной защите применяются расстановки: 1 + 3 + 2 + 4; 1 + 3 + 3 + 3; 4 + 2 + 4; 4 + 3 + 3; 4 + 4 + 2.

Комбинированная защита. Этот способ организации защиты наиболее распространен. Суть его заключается в одновременном использовании принципов персональной и зонной защиты: одни игроки команды персонально отвечают за определенных противников, а другие действуют в отведенных зонах. В зависимости от обстановки игроки могут переключаться с персонального держания на игру в зоне и наоборот. Количество игроков, действующих по тому или иному принципу, зависит от задач защищающейся команды.

Различают несколько вариантов комбинированной защиты:

- Три защитника опекают трех нападающих, четвертый - «свободный» защитник играет в зоне сзади своих партнеров, обеспечивая их подстраховку. Такая игра в защите лишает нападающих свободного игрового пространства и создания преимущества с помощью длинных передач с флангов или из центра поля в зону штрафной площади. Это намного снижает результативность атак соперника и усложняет действия игроков на флангах.

- Два центральных защитника, располагаясь в линию, действуют в отведенных для них зонах, а два крайних осуществляют персональную опеку крайних нападающих. При такой системе левый центральный защитник обеспечивает подстраховку левого крайнего и правого центрального защитников и наоборот. При игре в средней зоне противнику предоставляется свобода действий и

отдается игровое пространство. По мере приближения к штрафной площади все игроки защищающейся команды переключаются с зонного способа на персональную плотную опеку атакующих.

- Защитники и полузащитники «держат» персонально ближайших к мячу нападающих, а дальние от мяча игроки охраняют соответствующие зоны. Сильная сторона комбинированной системы защиты заключается в сочетании плотной опеки сильнейших игроков соперника и созданием численного перевеса на главном направлении атаки. В силу этого комбинированные защиты отличаются наибольшей прочностью и для их преодоления требуется более сложная тактика нападения.

Групповые тактические действия

Оборону организуют согласованными коллективными действиями. Действия двух, трех и большего числа защитников направляются на оказание помощи партнеру, ведущему борьбу против игрока с мячом.

К групповым тактическим действиям относятся: подстраховка, переключение и групповой отбор мяча.

В ходе атаки случается так, что защитникам приходится действовать против численно превосходящего противника. Это происходит, когда противник, отобрав мяч, быстро начал контратаку, а защитники не сумели вернуться на свои позиции. В этом случае игрок, владеющего мячом, атакует один из ближайших к нему защитников, остальные занимают такую позицию, чтобы можно было перехватить передачу или затруднить прием мяча. При численном меньшинстве наиболее эффективно расположение защитников по диагонали, а на фланге неприкрытый один из нападающих.

При равенстве игроков защитники взаимодействуют, постоянно подстраховывая, переключаясь на выходящего к воротам игрока и согласованно отбирая мяч.

Подстраховка облегчает плотную опеку соперника. Обеспечивает ее задний центральный защитник. В других линиях эту роль обычно выполняет ближайший партнер. Сущность подстраховки состоит в создании кратковременного численного перевеса в зоне действия игрока с мячом. В момент атаки владеющего мячом ближайший к атакующему партнеру защитник занимает позицию, которая позволила бы перекрыть возможное направление передачи, удара или обводки.

В ходе игры необходима подстраховка не только партнеров, но и определенной, наиболее опасной зоны. В этом случае страхующие располагаются между партнером и противником с таким расчетом, чтобы выйти к мячу, посланному в опасную зону, раньше соперника.

При оборонительных действиях очень часто выполняют переключение, суть которого состоит в передаче опекаемого игрока партнеру. Применяют его, когда противник освобождается от своего опекуна.

Групповой отбор мяча - важный прием взаимодействия защищающихся. Его используют при встречных перемещениях, нападающих, при создании искусственно положения «вне игры», а также при зонной защите. Согласованными действиями защищающиеся ставят противника в такие условия, в которых он может потерять контроль над мячом.

Групповые действия зависят от тактической системы игры команды и от тактики игры соперника.

Индивидуальные тактические действия

Обороняющиеся вынуждены бороться с атакующим соперником, действующим с мячом и без мяча. Успех индивидуальных действий зависит от умения игрока опекать соперника. Это умение основывается на рациональном выборе места и способа противодействия нападающему. Чтобы выбрать правильную позицию, защитнику нужно внимательно следить за действиями соперника, партнеров и за мячом. Постоянно меняя свою позицию, он стремится сократить, выиграть игровое пространство у нападающего, перекрыть наиболее опасную зону атаки, постоянно опекать подопечного и в то же время страховать партнера, а в случае необходимости - оказывать ему помощь.

Характер индивидуальных действий зависит от системы игры своей команды и команды соперника, от частной задачи, поставленной перед защитником, и от индивидуальной тактики соперника.

Индивидуальные тактические действия осуществляют рациональным выбором места, финтов, способов перехвата, выбивания и отбора мяча.

Действия против игрока с мячом. В борьбе с таким игроком главная задача защитника - противодействие передвижения к воротам и нанесение удара в ворота. Для успешных действий защитник должен расположиться между подопечным и своими воротами, пытаясь отеснить его к боковой линии и лишить возможности двигаться под углом к воротам. Защитнику нужно занять такую позицию, которая не позволяла бы нападающему продвигаться в опасную зону для атаки ворот и открывала путь в зону, где можно отобрать мяч у нападающего. Когда мяч ведет нападающий, защитник должен передвигаться перед ним и выискивать удобный момент для отбора мяча. Атаковать лучше в тот момент, когда противник на мгновение теряет контроль над мячом. Против игрока, который хорошо владеет финтами, нужно быть особенно осмотрительным. Для того чтобы не попасться на ложные действия соперника, необходимо внимательно следить за мячом.

В свою очередь, исход борьбы защитника с нападающим часто зависит от финта, применяемого защитником.

Наиболее трудны действия защитника против нападающего в непосредственной близости перед воротами. В этой зоне защитнику нужно играть вплотную с соперником, чтобы не дать ему выполнить удар по воротам.

Действия против игрока, не владеющего мячом. Защитник стремится лишить его игрового пространства, затруднить выбор места и получение мяча. Для этого он выбирает такую позицию между противником и мячом, которая мешала бы свободе его перемещений и позволяла выйти к мячу раньше, чем это сделает нападающий. Успех этих действий зависит от умения постоянно держать в поле зрения своего подопечного и мяч. Смена позиции определяется местом расположения противника и мяча. Чем ближе противник находится к воротам и мячу, тем внимательнее и плотнее надо «держат» его. Когда же подопечный располагается далеко от ворот и мяч находится на большом расстоянии от него, защитнику нужно играть на перехват любой передачи.

Нападающие часто стремятся «оторваться» от своего опекуна и выйти на свободное место, чтобы получить мяч. Чтобы помешать этому, защитнику важно вовремя преградить ему путь и помешать продвижению вперед. Если противнику все же удалось выйти на свободное место, его следует атаковать в момент приема мяча, лишив возможности сделать точную передачу или нанести удар в ворота.

Тактические обязанности игроков защиты

Тактика игры вратаря. Современный вратарь должен владеть всеми техническими приемами игры, уметь расчетливо выбирать место, быстро оценивать обстановку как в непосредственной близости, так и за пределами вратарской площадки, быстро и своевременно выходить на мяч, чтобы расстраивать комбинации противника и ликвидировать опасные прорывы. Для этого важно глубокое взаимопонимание и хорошее взаимодействие между вратарем и защитниками, а также умение руководить игроками линии защиты. Вратарь должен уметь играть не только на линии ворот, но и на всей штрафной площадке. Это помогает защитной линии команды. Вратарь не только защищает ворота, но и принимает самое активное участие в организации нападения. Все мячи он выбивает ногой или выбрасывает рукой партнеру.

Тактика игры крайних защитников. Основная задача крайних защитников - нейтрализация игры крайних нападающих, страховка партнеров и активное участие в атаке. Игра крайнего защитника не может строиться только на плотном прикрытии своего подопечного. От него требуется умение играть не только по принципу персональной опеки, но и в зоне. Так, при перемещении крайнего нападающего в центр защитник чаще всего передвигается вслед за ним, чтобы помешать ему свободно действовать и предупредить возникновение в другой зоне численного перевеса. Такая тактика подвижной обороны позволяет успешно защищать ворота.

Крайний защитник не только должен плотно закрывать крайнего нападающего, но и обязан помогать своим партнерам. Например, при атаке соперника другим флангом правый защитник не держит вплотную своего игрока, а смещается к зоне правого центрального защитника. Заняв позицию в стороне и несколько сзади правого центрального защитника, он обеспечивает ему помощь при передаче мяча в центр и в борьбе в опасной зоне перед воротами. При угловом ударе с его фланга крайний защитник занимает место в ближнем углу ворот, страхуя вратаря.

Крайние защитники выполняют не только оборонительные функции. Они являются также организаторами атакующих действий команды и их участниками. Отобрав мяч у противника или получив его от партнера, защитник обязан точно передать его полузащитнику, крайнему нападающему своего фланга или центральному нападающему. Крайние защитники должны избегать отбивать мяч. Однако иногда они вынуждены отбивать мяч дальше от ворот, за боковую линию или за линию ворот, чтобы ликвидировать непосредственную угрозу воротам.

Тактика игры центральных защитников. Два центральных защитника - основные фигуры в организации обороны. Они прикрывают подступы к воротам на главном направлении атаки. Характер игры центральных защитников зависит от тактики игры нападающих и особенно центрального. Поэтому позиционная игра обоих центральных защитников нецелесообразна.

Один из центральных защитников должен играть в расширенной зоне, стремясь своими действиями подавлять активность центрального нападающего не только перед воротами, но и на дальних подступах к ним, а в некоторых случаях - и на половине соперника. Для этого необходимо, чтобы при перемещении центрального нападающего передний центральный защитник не оставался в своей зоне, а передвигался вместе с ним. Задний центральный защитник страхует партнеров. Центральные защитники действуют согласованно и постоянно готовы к взаимостраховке.

При атаке с флангов ближайший к мячу центральный защитник плотно прикрывает своего подопечного, а другой центральный защитник занимает такую позицию, которая позволяет страховать партнера и атаковать подопечного.

Если центральные защитники выдвинулись вперед, крайние защитники страхуют покинутую зону, угрожая поставить соперника в положение «вне игры», и тем самым заставляют крайних нападающих сдерживать свое движение вперед.

В современном футболе центральный защитник является организатором и участником атаки. Выгодная позиция в центре связывает его со всеми партнерами, а умелое использование точных передач создает благоприятные возможности для развития атаки.

4. Правила игры в футбол

Футбольное поле

Футбольное поле – площадка для игры в футбол. Её размеры и разметка регламентируются *Правилом 1* Правил игры в футбол.

Покрытие – матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зелёного цвета.

Размеры – поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот.

Размеры поля:

Длина: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов)

Ширина: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов)

Площадь – от 4050 м² до 10800 м² (Среднее – 7425 м²)

Размеры поля при проведении международных матчей:

Длина: минимум 100 м (110 ярдов), максимум 110 м (120 ярдов)

Ширина: минимум 64 м (70 ярдов), максимум 75 м (80 ярдов)

Рекомендуемые FIFA размеры:

Длина – 105 метров

Ширина – 68 метров

Площадь – 7140 м²

Разметка поля делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); эти линии входят в площади, которые они ограничивают. Все линии должны быть одинаковой ширины.

Центр поля – две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми линиями; две короткие линии – линиями ворот.

Поле делится на две половины с помощью средней линии, соединяющей середины боковых линий. Посередине средней линии делается отметка центра поля – сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). Вокруг центра поля проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов). С отметки центра поля в начале каждого из таймов основного и дополнительного времени, а также после каждого забитого гола, выполняется начальный удар. При исполнении начального удара все игроки должны находиться на своих половинах поля, а соперники выполняющей удар команды – и за пределами центрального круга.

Площадь ворот – на каждой половине поля размечается площадь ворот — зона, из пределов которой выполняется удар от ворот.

Из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Таким образом, размеры площади ворот – 18,32 м (20 ярдов) на 5,5 м (6 ярдов).

Штрафная площадь – на каждой половине поля размечается штрафная площадь — зона, в которой вратарь может играть руками, а в ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение, наказуемое штрафным ударом, будет назначен 11-метровый удар.

Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединены другой линией, параллельной линии ворот. Размеры штрафной площади, таким образом – 40,32 м (44 ярда) на 16,5 м (18 ярдов). В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м (12 ярдов) от неё, наносится одиннадцатиметровая отметка — сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м (10 ярдов), центр которой находится на одиннадцатиметровой отметке. Данная дуга используется для расположения игроков команд при пробитии одиннадцатиметрового удара.

Угловые секторы – в каждом из четырёх углов поля проводится дуга радиусом 1 м (или 1 ярд) с центром в углу поля, ограничивающая сектор для исполнения угловых ударов.

На расстоянии 9,15 м (10 ярдов) от границ угловых секторов у боковых линий и линий ворот могут быть нанесены отметки (с внешней стороны линий, примыкающих к ним под прямым углом), используемые для определения расстояния, на котором находятся игроки при исполнении углового.

Флагштоки – в углах поля обязательно должны быть установлены флаги на флагштоках высотой не менее 1,5 метра (5 футов), не имеющих сверху заострений.

Также флагштоки могут быть установлены на расстоянии не менее одного метра от пересечения средней и боковой линии (в современном футболе используются исключительно редко).

Ворота должны быть шириной 7,32 м (8 ярдов) и высотой 2,44 м (8 футов). Ворота должны размещаться по центру каждой из линий ворот (находиться на равном расстоянии от угловых флагштоков) и быть надёжно закреплены на земле; использование переносных ворот допустимо лишь в случае соответствия их данному требованию. Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины. К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые должны быть надёжно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю.

Стойки и перекладина ворот должны быть изготовлены из дерева, металла или иного разрешённого соответствующим стандартом материала, иметь в поперечном сечении форму прямоугольника, эллипса, квадрата или круга и быть белого цвета.

Футбольный мяч

Качество и параметры:

- имеет сферическую форму;
- изготовлен из кожи, в настоящее время используется только синтетика или другие пригодные для этих целей материалы;
- имеет длину окружности не более 70 см (28 дюймов) и не менее 68 см (27 дюймов). Стандартный размер мяча 5 (англ. Size 5);
- на момент начала матча весит не более 450 г (16 унций) и не менее 410 г (14 унций). Масса указывается для сухого мяча;
- имеет давление, равное 0,6-1,1 атмосферы (600—1100 г/кв. см) на уровне моря (от 8,5 фунта/кв. дюйм до 15,6 фунта/кв. дюйм).

Число игроков

Правило 3 Правил игры в футбол регламентирует *количество игроков*, принимающих участие в матче, а также процедуру замены игроков во время игры.

В футбольном матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из 11 игроков, включая вратаря. Матч не может начаться, если в составе любой из команд присутствует менее семи игроков. Максимальное количество запасных игроков, которые могут приниматься регламентом соревнований, должно лежать в промежутке от нуля до ста.

Максимальное количество замен:

В матчах, проводимых под эгидой ФИФА или национальных федераций, максимальное количество замен равняется трём.

В матчах национальных лиг максимальное количество замен может быть увеличено до шести.

В остальных матчах по договорённости допустимо проводить и большее количество замен, при условии, что судья предупреждён о данной договорённости до начала матча. Если судья не предупреждён, или же командам не удалось достигнуть соглашения, то допускается проводить не более шести замен.

Во всех случаях, имена запасных игроков должны быть определены до начала матча. Игрок не может принимать участие в матче, если он не значится в списке запасных игроков, который должен быть передан судье до начала матча.

Процедура замены:

- Судья должен быть предупреждён о замене.
- Замена разрешается только со средней линии поля и только во время остановки игры.
- Запасной игрок выходит на поле только после того, как его покинет игрок, которого заменяют, предварительно получив сигнал от судьи. С этого момента заменённый игрок не принимает дальнейшего участия в матче.
- Все запасные и заменённые игроки подчиняются юрисдикции судьи, независимо от того, принимают они участие в матче или нет.

Замена вратаря – любой игрок может поменяться местами с вратарём во время остановки игры. Судья должен быть предупреждён о такой замене. Если полевой игрок поменялся с вратарем, это не влияет на общее количество замен. Замена вратаря и полевого игрока может производиться неограниченное количество раз. Важно, что форма игрока, выполняющего функции вратаря на поле, должна отличаться по цветовой гамме от формы остальных игроков этой команды, находящихся на поле.

Футбольная форма

Правило 4 Правил игры в футбол определяет, в какой *экипировке игроки могут выходить на поле*.

Согласно Правилу 4, обязательными элементами экипировки являются:

- Рубашка или футболка, имеющая рукава. Если используется нижняя майка, то цвет её рукавов должен быть таким же, как основной цвет рукавов рубашки или футболки.
- Трусы. Если используются подтрусники, они должны быть того же цвета, что и трусы.
- Гетры.

• Щитки – должны быть полностью закрыты гетрами. Они должны быть сделаны из подходящего материала (пластмасса, резина) и должны обеспечивать достаточную степень защиты.

• Бутсы.

Экипировка вратаря – форма вратаря должна отличаться по цвету от формы остальных игроков и судей.

Судья

Судья – обладающий специальными умениями и полномочиями участник футбольного матча. Права и обязанности судьи определены Правилом 5 Правил игры в футбол. На каждый матч назначаются:

- главный судья;
- два помощника судьи;
- (в зависимости от регламента соревнований) резервный судья, резервный помощник судьи и двое дополнительных помощников судей, находящиеся за линиями ворот.

Каждый матч контролируется судьёй, обладающим всеми ниже названными правами и обязанностями по обеспечению соблюдения Правил игры в том матче, на который он назначен.

Судья обязан:

- вести хронометраж игры и запись о событиях матча;
- обеспечивать соответствие используемых мячей требованиям Правила 2;
- обеспечивать соответствие экипировки игроков требованиям Правила 4;
- в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только с разрешения судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;
- обеспечивать отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставить соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, произошедшим до, во время или после матча.

Судья имеет право:

- остановить, временно прервать или прекратить матч при любом нарушении Правил;
- остановить, временно прервать или прекратить матч при любом постороннем вмешательстве;
- остановить матч, если, по его мнению, игрок получил серьёзную травму, и обеспечить его уход/вынос за пределы поля;
- продолжить игру до момента, когда мяч выйдет из игры в случае, если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму;
- продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества (например, остаётся с мячом), и наказать за первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом команда не воспользовалась;
- наказать игрока за более серьёзное нарушение Правил в случае, когда он одновременно совершает более одного нарушения;
- принимать меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Он не обязан принять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры;
- принимать меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон;
- действовать на основании рекомендации своих помощников и резервного судьи в отношении инцидентов, которые остались вне его поля зрения.

Решения судьи по фактам, связанным с игрой, являются окончательными. Судья может изменить своё решение лишь в случае, если он поймёт его ошибочность или (на его усмотрение) по рекомендации своего помощника или резервного судьи, но при условии, что он не возобновил игру или не прекратил матч.

Помощники судьи

Помощники судьи – участники футбольного матча, которые в соответствии с *Правилом 6 Правил игры в футбол* осуществляют помощь судье в проведении матча.

На каждый матч назначаются два помощника судьи, в чьи обязанности (в зависимости от решения судьи) входит:

- подавать сигнал о выходе мяча за пределы поля;
- подавать сигнал о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- подавать сигнал, когда игра не может быть продолжена, так как игрок находится в "активном" положении «вне игры»;
- подавать сигнал, когда поступает просьба о замене игрока;
- извещать судью о любого рода нарушении *Правил*, которые остались вне поля зрения судьи;
- при выполнении 11-метрового удара сигнализировать о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и о том, пересёк ли мяч линию ворот.

Полный список обязанностей каждого из помощников определяет судья перед началом каждого матча.

Продолжительность игры

Правило 7 Правил игры в футбол регламентирует *продолжительность футбольного матча*.

Футбольный матч состоит из двух равных таймов по 45 минут каждый, если судья и команды-участницы не согласовали перед игрой иного варианта. Любая договорённость об уменьшении времени тайма должна быть достигнута до начала матча и не должна противоречить регламенту соревнований.

Игроки имеют право на перерыв между двумя таймами основного времени, продолжительность которого указывается в регламенте соревнований, но не должна превышать 15 минут.

К продолжительности каждого из таймов должно быть добавлено время, потраченное в ходе игры на:

- проведение замен
- оценку серьёзности травм игроков
- транспортировку травмированных игроков с поля для оказания помощи
- умышленное затягивание игроками возобновления игры
- любые иные причины

Продолжительность добавленного времени определяется судьёй.

Если время матча истекло, а 11-метровый удар должен быть пробит или перебит, то продолжительность тайма увеличивается на время, необходимое для завершения удара.

Начало и возобновление игры

Правило 8 Правил игры в футбол определяет *процедуру начала игры и её возобновления после забитых мячей*, завершения каждого из таймов основного и дополнительного времени или после остановки игры по причинам, не предусмотренным *Правилами*.

Перед началом матча и перед началом первого тайма дополнительного времени матча (если таковое назначается для определения победителя матча или серии матчей) производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жребий, получает право выбирать, какие ворота она будет атаковать в первом тайме основного или дополнительного времени матча. Противоположная команда получает право на выполнение начального удара в первом тайме. Команда, выигравшая жребий, выполняет начальный удар во втором тайме, в котором команды меняются воротами.

Начальный удар выполняется:

- в начале любого тайма основного или дополнительного (если таковое назначается) времени матча;
- после забитого гола — командой, в чьи ворота он был забит.

Процедура:

Игроки обеих команд располагаются на своей половине поля, при этом игроки команды, не производящей удар — за пределами центрального круга, на расстоянии не менее 9,15 метров от мяча, пока тот не введён в игру. Мяч неподвижно лежит в центре поля. По сигналу судьи игрок наносит по мячу удар, направляя его в любом направлении, и игра начинается. При этом игрок, выполнивший удар, не имеет права вторично касаться мяча до тех пор, пока мяча не коснётся другой игрок. Гол, забитый непосредственно с начального удара, засчитывается.

Нарушения и наказания:

В случае, если игрок, выполнивший начальный удар, повторно коснётся мяча до того, как его (мяч) заденет какой-либо иной игрок, то игра останавливается и противоположной команде предоставляется право выполнить свободный удар с места, где игрок вторично коснулся мяча. В случае всех остальных нарушений процедуры выполнения, начальный удар выполняется повторно.

«Спорный мяч» является способом возобновления игры после того, как она была остановлена по причинам, прямо не предусмотренным Правилами игры (лопнувший во время игры мяч, выбежавший на поле болельщик и т.п.), напоминающий хоккейное вбрасывание.

Процедура:

Судья вбрасывает мяч в том месте, где он находился в момент остановки игры (за исключением случаев, когда игра остановлена в пределах площади ворот — в этом случае вбрасывание производится в ближайшей точке на линии площади ворот, параллельной линии ворот); игра при этом возобновляется в тот момент, когда мяч коснётся земли.

Повтор:

Розыгрыш должен быть повторён в случае, если кто-либо из игроков коснётся мяча до того, как он коснётся земли или же в случае, если мяч, войдя в игру, покинет пределы поля, не коснувшись никого из игроков.

Мяч в игре и не в игре

Мяч не в игре, когда он полностью пересёк линию ворот или боковую линию — по земле или по воздуху или игра была остановлена судьей.

В течение всего остального времени *мяч в игре*, включая случаи, когда он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флажштока и остается в поле; а также когда он отскакивает от судьи или от помощника судьи, находящихся в пределах поля.

Взятие ворот

Правило 10 Правил игры в футбол определяет ситуацию *взятия ворот (т. е. гол)* и то, каким образом выявляется победитель матча.

Мяч считается забитым, когда он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что команда, забившая мяч, не нарушила Правил игры.

Так, в частности, взятие ворот не засчитывается, если:

- в момент, когда мяч пересёк линию ворот, он находился не в игре;
- мяч был забит в ворота команды-соперника непосредственно со свободного удара, прошёл в ворота из-за боковой линии после вбрасывания, или розыгрыша «спорного мяча», при этом никого не коснувшись;
- мяч был забит командой в свои ворота непосредственно после удара от ворот, углового, штрафного или свободного ударов, прошёл в ворота после вбрасывания.

Победителем считается команда, забившая в течение матча большее количество голов. Если обе команды забьют одинаковое количество голов или не забьют ни одного гола, матч считается сыгранным вничью.

В случае, если матч закончился вничью или же по итогам серии матчей установился ничейный результат, а регламент соревнований требует определить победителя, могут быть использованы следующие механизмы (порядок их применения определяется регламентом соревнования).

В серии матчей, где команды играют равное количество матчей дома и в гостях, в случае равного результата по итогам серии матчей, победителем будет названа команда, забившая большее число голов в гостях.

Регламент соревнований может предусматривать назначение двух равных дополнительных таймов, продолжительностью не более, чем 15 минут каждый. В этом случае применяются положения Правила 8.

После окончания игры команды по очереди исполняют по 5 ударов с 11-метровой отметки (число ударов может быть меньше — если какая-то команда забьёт больше, чем другая могла бы забить, даже выполнив все 5 ударов — или больше, если после окончания серии из 5 ударов счёт будет равным; в этом случае исполнение ударов продолжается до нарушения равенства). Команда, забившая большее количество голов при одинаковом количестве выполненных ударов объявляется победителем.

Положение «вне игры»

Игрок находится в положении «вне игры», если он находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника, считая вратаря.

Игрок не находится в положении «вне игры», если:

- он находится на своей половине поля;
- он на одной линии с предпоследним игроком соперника;
- он на одной линии с двумя последними соперниками;

Нахождение игрока в положении «вне игры» само по себе не является нарушением правил.

Нарушение:

Игрок, находясь в момент удара в положении «вне игры», нарушит правила если коснется мяча, в том числе после отскока мяча от каркаса ворот или от соперника (но, не после его ошибочной игры в мяч), или будет мешать сопернику.

Игрок, находящийся в положении «вне игры», наказывается за это только в том случае, если, в момент удара по мячу или касания мяча кем-либо из его партнеров по команде, он, по мнению судьи, активно участвует в игровых действиях, а именно:

- вмешивается в игру (касается мяча, который ему передал или который коснулся партнёра по команде);
- мешает сопернику;
- получает преимущество благодаря своей позиции (касается мяча, который отскакивает от стойки или перекладины ворот или от соперника).

В перечисленных случаях противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

Отсутствие нарушения:

Положение «вне игры» не является нарушением правил игроком, если:

- он получает мяч, который ему попал в результате умышленных действий соперника (за исключением умышленного отбивания);
- он получает мяч непосредственно после вбрасывания мяча из-за боковой линии, удара от ворот или углового удара.

Нарушения и недисциплинированное поведение

Правило 12 Правил игры в футбол описывает *виды нарушений и наказания, предусмотренные за них.*

Нарушения, наказываемые штрафным ударом:

Право выполнить штрафной удар предоставляется противоположной команде, если игрок совершит следующее действие, которое судья расценит как небрежное, безрассудное или проведённое с использованием чрезмерной физической силы:

- удар или попытка ударить соперника ногой;
- подножка или попытка сделать сопернику подножку;
- прыжок на соперника;
- нападение на соперника;
- удар или попытка ударить соперника рукой;
- толчок соперника;
- нападение на соперника в подкате.

Право выполнения штрафного удара будет предоставлено противоположной команде и в том случае, если игрок:

- задержит соперника
- плюнет в соперника;
- умышленно сыграет в мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Нарушения, наказываемые свободным ударом:

Противоположная команда получит право на выполнение свободного удара, в случае, если вратарь:

- повторно коснётся мяча руками после того, как выпустит его из рук, но до того, как мяч коснётся кого-либо из игроков;
- коснётся мяча руками после умышленного паса ногой партнёра по команде;
- коснётся мяча руками непосредственно после вбрасывания, выполненного партнёром по команде.

- контролирует мяч руками больше 6 секунд, прежде чем выпустить его из рук.

Также свободный удар должен быть назначен, если кто-либо из игроков:

- сыграет опасно;
- блокирует продвижение соперника;
- помешает вратарю выпустить мяч из рук;
- совершит любое иное нарушение, после которого игра останавливается для вынесения виновному игроку предупреждения или удаления его с поля.

Нарушения, наказуемые предупреждением:

Игрок основного состава получает предупреждение с показом жёлтой карточки в случае, если совершит одно из следующих нарушений:

- виновен в неспортивном поведении;
- словом или действием демонстрирует несогласие с решением судьи;
- систематически нарушает Правила;
- умышленно затягивает возобновление игры;
- не соблюдает положенное расстояние при возобновлении игры штрафным, свободным или угловым ударами или вбрасыванием из-за боковой линии;
- выходит, возвращается или умышленно покидает поле без разрешения судьи.

Запасной или заменённый игрок получает предупреждение с показом жёлтой карточки, в случае, если он:

- виновен в неспортивном поведении;
- словом или действием демонстрирует несогласие с решением судьи;
- умышленно затягивает возобновление игры.

Нарушения, наказуемые удалением:

Игрок основного состава, запасной или заменённый игрок должен быть удалён с поля (из технической зоны) с показом красной карточки в случае, если он:

- виновен в серьёзном нарушении Правил;
- виновен в агрессивном поведении;
- плюнет в соперника или в другого человека;
- лишит соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения Правил, наказуемого штрафным, свободным или одиннадцатиметровым ударом (совершит так называемый «фол последней надежды»);
- использует оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты
- получает второе предупреждение в одном матче.

Любой удалённый игрок должен покинуть пределы поля и прилегающее к нему пространство, включая техническую зону.

Штрафной и свободный удары

Правило 13 Правил игры в футбол регламентирует *процедуру выполнения штрафных и свободных ударов*, которые назначаются в ситуациях, описанных в Правиле 12.

Штрафной удар – мяч, забитый непосредственно со штрафного удара в ворота соперника, засчитывается. Мяч, забитый со штрафного удара в собственные ворота, не засчитывается; противоположная команда в такой ситуации получает право на угловой удар.

Свободный удар – мяч, забитый непосредственно после свободного удара, не засчитывается, вне зависимости от того, в чьи ворота он был забит. В случае если команда непосредственно со свободного удара забивает мяч в ворота соперника, назначается удар от ворот, если же мяч забит в свои ворота — то команда соперника получает право на угловой удар. О назначении свободного удара судья сигнализирует поднятой вверх рукой, которую он не должен опускать до того момента, пока удар не будет выполнен и мяч не коснётся кого-либо из игроков либо не выйдет из игры.

Свободный и штрафной удары во всех случаях выполняются по неподвижному мячу. Игрок, выполнивший удар, не может вторично касаться мяча до тех пор, пока его (мяча) не коснётся какой-либо другой игрок.

Штрафной и свободный удары, выполняемые из-за пределов штрафной площади:

Штрафной или свободный удар из-за пределов штрафной площади выполняется любым игроком команды с места, где произошло нарушение Правил (или же, в зависимости от вида нарушения, с места, где находился мяч в момент остановки игры). Все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее, чем 9,15 м от мяча до тех пор, пока мяч не вошел в игру. Мяч считается в игре, когда по нему нанесён удар, и он находится в движении.

Штрафной и свободный удары, выполняемые из пределов своей штрафной площади:

Штрафной или свободный удар из пределов своей штрафной площади выполняется любым игроком команды с места, где произошло нарушение (или же, в зависимости от вида нарушения, с места, где мяч находился в момент остановки игры). Если удар следует выполнить из пределов площади ворот, то он может быть выполнен с любой её точки. Все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее, чем 9,15 м от мяча и за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не вошел в игру. Мяч считается в игре после того, как он покинет пределы штрафной площади.

Свободный удар, выполняемый из пределов штрафной площади соперника:

Свободный удар из пределов штрафной площади выполняется любым игроком команды с места, где произошло нарушение Правил (или же, в зависимости от вида нарушения, с места, где находился мяч в момент остановки игры). В случае, если свободный удар должен быть выполнен из пределов площади ворот соперника, он выполняется с ближайшей к месту нарушения точки на линии площади ворот, параллельной линии ворот. Все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее, чем 9,15 м от мяча до тех пор, пока мяч не вошел в игру, кроме случаев, когда игроки располагаются на линии своих ворот и между их стойками. Мяч считается в игре, когда по нему нанесён удар, и он находится в движении.

Нарушения и наказания:

- Если при выполнении удара один из соперников находится к мячу ближе, чем того требуют Правила, удар повторяется.

- Если при выполнении удара из пределов своей штрафной площади мяч не покинет её пределов или же коснётся внутри неё кого-либо из игроков, удар повторяется.

- Если игрок, выполнивший удар, вторично коснётся мяча (не руками) до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

- Если игрок (не вратарь), выполнивший удар, вторично коснётся мяча руками до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение штрафного или 11-метрового удара, в зависимости от того, где произошло нарушение.

- Если вратарь, выполнивший удар, вторично коснётся мяча (не руками) до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

- Если вратарь, выполнивший удар, вторично коснётся мяча руками до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара (в случае если нарушение произошло за пределами штрафной площади вратаря) или свободного удара (в случае, если нарушение произошло в пределах штрафной площади вратаря) с места, где произошло нарушение.

Одиннадцатиметровый удар

Одиннадцатиметровый удар (часто — пенальти, от англ. penalty — штраф, наказание) — в футболе специально назначаемый удар по воротам, защищаемым только вратарём, с расстояния 11 метров (в странах, использующих английскую систему измерений — 12 ярдов) от линии ворот. Также можно дать пас партнёру при выполнении пенальти.

Процедуру выполнения одиннадцатиметрового удара регламентирует Правило 14 Правил игры в футбол.

11-метровый удар назначается в случае, когда игрок совершает в пределах своей штрафной площади любое из нарушений, наказуемых штрафным ударом, и мяч при этом находился в игре. Гол, забитый непосредственно с одиннадцатиметрового удара, засчитывается.

Серия одиннадцатиметровых ударов также назначается в матчах плей-офф в случаях, когда победитель не определён в основное и дополнительное время.

Процедура:

- Мяч устанавливается на 11-метровую отметку;
- Чётко определяется игрок, который будет выполнять удар;
- Вратарь команды, в чьи ворота пробивается удар, находится на линии ворот, между их стойками, лицом к бьющему, до того момента, как по мячу не будет произведён удар. Он может перемещаться вдоль линии ворот, но не имеет права сходить с неё до удара;

- Все остальные игроки (кроме вратаря и игрока, выполняющего удар) должны до удара находиться в пределах игрового поля, за пределами штрафной площади, позади 11-метровой отметки и на расстоянии не менее, чем 9,15 м (10 ярдов) от неё (это расстояние отмечается на поле дугой, примыкающей к штрафной площади);

- Выполняющий удар игрок по сигналу судьи направляет мяч ударом вперёд и не может повторно касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснётся какого-либо другого игрока;

- Мяч находится в игре, когда по нему нанесён удар и он движется вперёд.

- Если пенальти назначен в конце тайма, и время тайма истекает до пробития пенальти, то для выполнения удара добавляется необходимое время. При этом гол засчитывается и в том случае, если мяч попал в ворота, коснувшись одной или обеих стоек и/или перекладины и/или вратаря в любой последовательности. В такой ситуации судья будет определять, когда выполнение 11-метрового удара завершено и тайм окончен.

Нарушения и наказания:

В случае, если судья дал сигнал на выполнение удара, при всех последующих нарушениях Правила 14 судья даёт возможность выполнить удар и, в зависимости от результата удара и того, игрок какой команды нарушал Правила, принимает то или иное решение:

- Выполняющий удар игрок или его партнёр нарушают Правила игры

1. Если мяч попадает в ворота, удар повторяется

2. Если мяч не попадает в ворота, то противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

- Вратарь или его партнёр нарушают Правила игры

1. Если мяч попадает в ворота, гол засчитывается

2. Если мяч не попадает в ворота, удар повторяется

- Игроки обеих команд нарушают Правила игры

1. Удар повторяется

В случае, если во время движения мяча вперёд и до того, как он (мяч) коснётся стоек ворот, перекладины, вратаря, любого игрока или же не покинет игру, мяча коснётся кто-либо или что-либо постороннее (брошенный с трибун предмет, птица, постороннее лицо и тому подобное), удар повторяется. Если же посторонний объект коснётся мяча после его отскока от вратаря или конструкции ворот, назначается спорный мяч.

Разрешаются обманные движения во время разбега при выполнении 11-метрового удара с целью введения в заблуждение соперника. Однако обманные движения при ударе по мячу, когда игрок уже завершил разбег, считаются нарушением Правила 14 и рассматриваются как неспортивное поведение, за что игроку выносится предупреждение.

Вбрасывание мяча

Правило 15 Правил игры в футбол регламентирует процедуру *возобновления игры после того, как мяч покинул поле через боковую линию*.

Вбрасывание мяча является одним из способов возобновления игры. Гол, забитый непосредственно после вбрасывания, не засчитывается. Вбрасывание назначается в случае, когда мяч полностью пересечёт боковую линию поля — по земле или по воздуху с места, где мяч пересёк линию в пользу команды-соперницы игрока, последним коснувшегося мяча.

Если мяч непосредственно после вбрасывания попадает в ворота соперника, судья должен назначить удар от ворот. Если мяч непосредственно после вбрасывания попадает в ворота команды, игрок которой производил вбрасывание, судья должен назначить угловой удар.

Процедура:

Игрок, вбрасывающий мяч, находится лицом к полю и бросает мяч двумя руками движением из-за головы и над ней, касаясь при этом частью обеих ступней либо боковой линии, либо земли за пределами боковой линии с точки, где мяч покинул поле. Все соперники должны оставаться на расстоянии не менее, чем 2 метра (2 ярда) от той точки, с которой производится вбрасывание мяча. Вбрасывающий игрок не может вновь коснуться мяча раньше, чем мяч коснётся другого игрока. Мяч находится в игре сразу же после его попадания в пределы поля. Если мяч, прежде чем оказаться на поле, касается земли, назначается повторное вбрасывание с того же места той же командой при условии, что вбрасывание производилось правильно. Если процедура вбрасывания мяча нарушена, право на вбрасывание передается команде соперника.

Нарушения и наказания:

Если игрок, выполняющий вбрасывание, повторно коснётся мяча (не руками) до того как мяч коснётся другого игрока, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание.

- Если полевым игроком, производящим вбрасывание, после того как мяч вошел в игру умышленно сыграет мяч рукой прежде, чем мяч коснется другого игрока:

1. то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара с места, где произошло нарушение, если нарушение произошло вне штрафной площади вбрасывающего игрока;

2. если нарушение произошло в пределах штрафной площади игрока производящего вбрасывание, то назначается 11 метровый удар.

- Если вратарь, производящий вбрасывание, после того как мяч вошел в игру умышленно сыграет мяч рукой прежде, чем мяч коснется другого игрока:

1. то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара с места, где произошло нарушение, если нарушение произошло вне штрафной площади вратаря производящего вбрасывание;

2. если нарушение произошло в пределах штрафной площади вратаря производящего вбрасывание, то назначается свободный удар с места, где произошло нарушение.

- Если соперник нечестным приемом отвлекает внимание игрока, производящего вбрасывание, или мешает ему, то:

1. ему делается предупреждение за неспортивное поведение и ему показывается желтая карточка.

За все остальные нарушения данного Правила, право на выполнение вбрасывания переходит к противоположной команде.

Удар от ворот

Правило 16 Правил игры в футбол регламентирует *выполнение удара от ворот*.

Удар от ворот является способом возобновления игры. Удар от ворот назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху, и при этом в соответствии с Правилем 10 не был забит гол. Гол, забитый команде-сопернице непосредственно с удара от ворот, засчитывается. Гол, забитый в собственные ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается.

Процедура:

Мяч неподвижен и находится в любой точке площади ворот. Все соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру. Мяч считается в игре, когда он, никого не коснувшись, покинет пределы штрафной площади. Выполнивший удар игрок не может касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснётся какого-либо другого игрока или не покинет игру.

Нарушения и наказания:

Если после выполнения удара от ворот мяч не войдёт в игру (не покинет пределы штрафной площади), удар повторяется.

Если игрок, выполняющий удар от ворот повторно коснётся мяча (не руками) после того, как мяч покинул пределы штрафной площади, но до того момента как он (мяч) не коснётся какого-либо другого игрока, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание.

Если игрок повторно касается мяча руками:

- Если это вратарь в пределах своей штрафной площади, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание;
- Если это полевой игрок, либо вратарь за пределами своей штрафной площади, то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара.

В случае иных нарушений, удар от ворот повторяется.

Угловой удар

Правило 17 Правил игры в футбол — регламентирует процедуру *выполнения углового удара*.

Угловой удар является способом возобновления игры. Угловой удар назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока обороняющейся команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху, и при этом в соответствии с Правилем 10 не был забит гол. Гол, забитый команде соперника непосредственно с углового удара, засчитывается. Гол, забитый в свои ворота непосредственно с углового удара, не засчитывается.

Процедура:

Мяч устанавливается внутри углового сектора, ближайшего к месту, где мяч пересёк линию ворот, у неподвижного флагштока. Соперники находятся на расстоянии не менее, чем 9,15 м (10 ярдов) от углового сектора до тех пор, пока мяч не войдет в игру. Мяч считается в игре, когда по нему нанесён удар и он находится в движении. Выполнивший удар игрок не может касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснётся какого-либо другого игрока или не покинет игру.

Нарушения и наказания:

Если игрок, выполнивший угловой удар, повторно коснётся мяча (не руками) прежде, чем мяч коснётся какого-либо другого игрока, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание.

Если игрок повторно касается мяча руками:

- Если это вратарь в пределах своей штрафной площади, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание;
- Если это полевой игрок, либо вратарь за пределами своей штрафной площади, то в зависимости от места нарушения, противоположная команда получает право на выполнение штрафного или 11-метрового удара.

В случае иных нарушений угловой удар повторяется.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

ТЕМА 1. Легкая атлетика

1. Методические рекомендации по проведению курса легкой атлетики
2. Методические рекомендации по обучению легкоатлетическим упражнениям
3. Тестовые упражнения по легкой атлетике.

1. Методические рекомендации по проведению курса легкой атлетики

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Учебный материал по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», раздел «Легкая атлетика» предлагается с учетом доступности, последовательности, от простого к сложному. Процесс обучения происходит от первоначального этапа до этапа совершенствования. На начальном этапе обучения решаются задачи овладения основами рациональной спортивной техники. На этапе совершенствования техника доводится до относительно высокого уровня. Последовательность обучения в легкой атлетике идет от более естественных к технически сложным видам, что позволяет меньше затрачивать времени на обучение фаз техники видов.

Занятие состоит, как правило, из трех частей. В подготовительной части занятий, предлагается материал для функциональной подготовки организма занимающегося к предстоящей основной деятельности. Это достигается выполнением легко дозируемых упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и обучение. И на это отводится около 30 минут.

Во второй, основной части занятия, при начальном обучении, дается короткая историческая справка не более 5 минут, и далее входят упражнения по изучению техники видов. Для закрепления пройденного материала предыдущего занятия выделяется вторая половина основной части урока. Проводятся эстафеты, подвижные игры для закрепления материала, спортивные игры по упрощенным правилам для общей физической подготовки. Основная часть по времени занимает в пределах 50 минут. На заключительную часть остается 10 мин. для построения и подведения итогов занятия. По завершению курса проводится учет контрольных нормативов.

2. Методические рекомендации по обучению легкоатлетическим упражнениям

2.1. Этапы обучения технике

Освоение техники каждой легкоатлетической дисциплины проходит в определенной последовательности, каждый этап имеет конкретное содержание.

Общая схема обучения:

1. Ознакомление с легкоатлетической дисциплиной и создание представления о технике движений.
2. Проведение начального обучения в облегченных условиях;
3. Разучивание движений по частям.
4. Целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях.
5. Разучивание техники при измененных или усложненных условиях.
6. Овладение основами техники и ее совершенствование.

Ознакомление с легкоатлетической дисциплиной и создание представления о технике движений. В создании определенного представления о виде спорта и его технике большая роль отводится показу и словесному комментарию. Показ техники должен быть приближен к идеальному. Рассказ образный и яркий, с использованием специальной терминологии.

Усвоение простых вариантов разучиваемого движения. Выполняются облегченным способом, в медленном темпе, сосредотачивается внимание на ритме и объеме движения.

Разучивание по частям и комплексно. В этом случае важно выбрать метод обучения. Расчлененный метод предполагает разделение на части целостного метода, которые выполняются отдельно и последовательно обучению техники.

Целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях. От простых вариантов движения нужно перейти к разучиванию отдельных элементов, а затем свести их в единое целое. На этом этапе важно добиться слаженности, плавности и последовательности движений.

Разучивание техники при измененных или усложненных условиях. Измененные и усложненные условия это действия с большей интенсивностью, высоким темпом, с большим

напряжением или многократным повторениями с самыми разнообразными снарядами и приспособлениями. Чем создают новые ощущения и восприятия, обеспечивается лучшее приспособление организма к новым условиям без особых психических перегрузок, т.е. создается резерв.

Овладение основами техники и ее совершенствование. Техника совершенствуется многократным повторением движений, отработкой элемента или особым вниманием к этому элементу в комплексном исполнении.

2.2. Последовательность обучения технике видов легкой атлетики

Техника спортивной ходьбы. Движение ног в сочетании с движением таза. Движение таза при спортивной ходьбе. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе. Техника ходьбы в целом. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Техника бега на средние и длинные дистанции. Основные элементы техники бегового шага. Бег по "прямой" с равномерной и переменной скоростью. Бег по повороту. Высокий старт. Бег с равномерной скоростью на разных отрезках. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по "прямой". Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег с максимальной скоростью. Техника по повороту. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе, в медленном беге. Старт бегуна, принимающего эстафету. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Эстафетный бег в целом. Совершенствование техники эстафетного бега.

Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Отталкивание с короткого разбега. Приземление. Отталкивание со среднего разбега. Совершенствование техники прыжка в длину.

Техника метания спортивных снарядов. Держание и выбрасывание снаряда. Финальное усилие. Метание с бросковых шагов. Выполнение разбега и отведение снаряда. Метание с полного разбега. Совершенствование техники метания.

2.3. Средства и методы для освоения легкоатлетических упражнений

Основным средством для достижения цели физического воспитания является практическое выполнение упражнений. Общеразвивающие упражнения применяются для повышения всестороннего физического развития. Специально подготовительные упражнения применяются с целью развития двигательных качеств. Подводящие упражнения близки по координационной структуре к технике основных упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов – специфические и общепедагогические. Специфические, характерны для процесса физического воспитания: целостный, расчлененный, игровой, соревновательный и т.д.

Общепедагогические применяются во всех случаях обучения и воспитания: словесный, наглядного воздействия и т.д.

2.4 Методика обучения технике видов легкой атлетики

Бег на короткие дистанции

При описании обучения технике бега на короткие дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного занятия. При включении большего количества упражнений их дозировка уменьшается.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции (кол. занятий 1).

Средства. 1. Показ наглядных пособий и демонстрация техники бега; 2. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания. Демонстрация низкого старта с последующим пробеганием дистанции. Количество повторных последующим пробеганием дистанции. Количество повторных пробежек может быть различно, оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой дистанции (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. 2. Бег с ускорением и бегом по инерции (2x60-80 м). 3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей

постановкой ноги на дорожку (3x30-40 м). 4. Семенящий бег с загибающей постановкой стопы (3x30-40 м). 5. Бег с захлестыванием голени (3x30-40 м); 6. Бег прыжковыми шагами (3x30-60 м). 7. Имитация движения рук (подобно движениям во время бега).

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Количество повторений, рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности обучающихся (3-7 раз).

Задача 3. Обучить технике низкого старта и стартового ускорения (кол. занятий 3)

Средства. 1. Выполнение команды «На старт!». 2. Выполнение команды «Внимание!». 3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз). 4. Начало бега по сигналу преподавателя. 5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки времени после команды «Внимание!» 6. Установка колодок для старта на повороте. 7. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. 8. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Методические указания. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте необходимо возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал, при этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!» При выполнении низких стартов на повороте ускорения выполнять с выходом к бровке по прямой, с последующим наклоном туловища к центру поворота. Количество повторений упражнений может колебаться от 3 до 15 в зависимости от подготовленности обучающихся.

Задача 4. Обучить переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции (кол. занятий 1-2)

Средства. 1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). 2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз). 3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз). 4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов. 5. Переменный бег. 6. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале необходимо обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках от 60 до 100 м. Особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 5. Обучить технике бега на повороте (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной. 2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности. 3. Бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью. 4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью. 5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки необходимо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо начинать с наклона тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3-8 раз).

Задача 6. Обучить технике финиширования (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз). 2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз). 3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, необходимо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать учащихся заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения необходимо проводить упражнения парами, подбирая обучающихся, равных по силам, или применяя форы.

Задача 7. Совершенствование техники бега в целом (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную. 2. Бег вверх по наклонной дорожке. 3. Пробегание полной дистанции. 4. Сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Методические указания. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых занятиях следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге обучающимся легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Необходимо следить за техникой низкого старта, особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала, т.е. совершил фальстарт. Необходимо при решении задач проводить профилактику травматизма.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

№ п/п	ошибки	причины	исправление
1	2	3	4
1	Излишняя напряженность, скованность, отсутствие легкости и свободы движений	Неправильное представление о технике бега, неумение расслаблять мышцы	Снизить скорость. Применять бег группой (3-4 чел.), разговаривая во время бега
2	Чрезмерный наклон туловища вперед («падающий бег»)	Недостаточное отталкивание от дорожки	Стараться выше поднимать бедро
3	Наклон туловища назад («напряженный бег»)	Высоко поднята голова	Голову опустить ниже, подбородок к груди
4	Большие боковые колебания	Стопы ног разведены наружу	Бег по линии, носки несколько внутрь
5	Большие вертикальные колебания	Отталкивание от дорожки вверх	Направить движение бедра маховой ноги вперед
6	Бег на полусогнутых ногах	Нога на дорожку ставится с пятки	Ногу ставить на дорожку с передней части стопы
7	Недостаточный подъем бедра маховой ноги	Слабо развиты мышцы-сгибатели бедра	Упражнение для укрепления мышц-сгибателей бедра
8	Неправильная работа рук при беге по виражу	Неправильное представление о работе рук на вираже.	Движение рук на месте как при беге по повороту.
	По команде «На старт!».		
9	Слишком большой прогиб спины	Высоко поднята голова	Голову опустить ниже
10	Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии	Неправильное представление о технике	Корпус нужно послать вперед, голову при этом опустить вниз, ось плеч вывести за стартовую линию
	По команде «Внимание!»		
11	Таз поднят слишком высоко, ноги почти прямые	Неправильное представление о технике	Опустить ниже таз, ноги согнуть

1	2	3	4
12	Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона	Слишком длинные первые шаги	Пробегание под рейкой, находящейся над головой (держит преподаватель)
13	Обе руки отводятся назад на первом шаге	Неправильное представление о технике.	Указать на разноименную работу рук
14	Чрезмерный наклон туловища при финишировании	Потеря равновесия	Упражнения на координацию (равновесие)

Бег на средние и длинные дистанции

При описании обучения технике бега на средние дистанции указано количество упражнений в решении каждой задачи для одного и более занятий (в зависимости от усвоения материала). Количество повторений зависит от количества обучающихся и степени их физической подготовленности. При включении большего количества упражнений их дозировка уменьшается.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега в целом (кол. занятий 1).

Средства. 1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега). 2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м; Демонстрация и разбор кинограмм и плакатов по технике бега. 3. Выполнение занимающимися пробежек на отрезках 50-100 м.

Методические указания. Преподаватель в процессе бега выявляет индивидуальные особенности занимающихся и одновременно указывает и исправляет наиболее грубые ошибки.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением. 2. Пробегание отрезков с применением рывков (ускорений) по команде, для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый. 3. Быстрый бег с ускорением на 30-40 м с включением «свободного хода». 4. Имитация движения рук как при беге. Методические указания. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удерживать набранную скорость, но если появится напряжение, уменьшить ее. При обучении преподаватель должен помнить основные требования к технике бега: прямолинейность направления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Пробежки по повороту на дорожке стадиона. 2. Пробежки по кругу различного радиуса. 3. Пробежки по повороту с выходом на прямую. 4. Пробежки с входом с прямой в поворот. 5. Пробежки с переключением от ускорения к «свободному ходу».

Методические указания. При выполнении этих пробежек необходимо обратить внимание занимающихся на наклон туловища в сторону поворота и на то, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек). Стопу следует поворачивать носком в сторону поворота, причем больше поворачивать внутрь дальнюю от поворота стопу. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный, размашистый бег («свободный ход») при сохранении набранной скорости.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартового ускорения (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Демонстрация бега с высокого старта. 2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения. 3. Высокий старт, выполняемый одним учащимся на прямой и повороте. 4. Высокий старт, выполняемый группой на прямой и повороте. 5. Пробегание в наклоне с ускорением. 6. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). 7. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз). 8. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Изучение стартовых положений следует проводить всей группой занимающихся сразу, обращая внимание на положение, в котором находятся занимающиеся по команде «На старт!». Для создания представления о беге и наклоне можно предложить ученикам бег на месте.

Задача 5. Обучить технике финиширования (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Рассказ о способах и значении финиширования и их демонстрация. 2. Имитация способов финиширования. 3. Набегание на финиш при различном положении туловища.

Методические указания. Объяснения финиширования, показ наглядных пособий с различными способами финиширования. Выполнение финиширования в ходьбе и с пробеганием 10-15 м., упражнение выполняется сначала индивидуально, а потом групповым методом.

Задача 6. Совершенствование техники бега (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. 2. Сдача контрольных нормативов.

Методические указания. Сдачу контрольных нормативов следует проводить в середине или даже в конце занятий, перед заключительной частью. Особенно важно чаще пробегать всю дистанцию. Необходимо при решении задач проводить профилактику получения травм. Для более эмоционального проведения занятий во время обучения технике желательно применять эстафетный бег.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

№ п/п	ошибки	причины	исправление
1	2	3	4
1	При беге бедро маховой ноги поднимается невысоко, стопа ставится жестко	Слабые мышцы задней поверхности и подвздошно-поясничные, стопа ставится выхлестом голени вперед	Бег с высоким подниманием бедра. Стопа ставится сверху - вниз
2	Слишком малая частота шагов	Недостаточно развито качество быстроты	Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра
3	Напряженный силовой бег	Неумение расслаблять мышцы ног в нерабочей фазе полета	Бег с захлестыванием голени и высокое поднимание бедра - «колесо»
	На повороте бегуна выбрасывает вправо на соседнюю дорожку	Недостаточный наклон туловища вперед - влево	Увеличить наклон туловища влево и отвести локоть правой руки вправо
	По команде «На старт» начальное движение не плечами вперед, а головой вверх	Недостаточный наклон туловища вперед	По команде «На старт» плечи подать вперед, голову наклонить
	При выходе со старта слабое отталкивание	Слабые ноги	Выполнять упражнения, способствующие укреплению силы ног

Спортивная ходьба

При описании обучения технике спортивной ходьбы указано количество упражнений в решении каждой задачи для одного и более занятий (в зависимости от усвоения материала). Количество повторений зависит от количества обучающихся и степени их физической подготовленности. При включении большего количества упражнений их дозировка уменьшается.

Задача 1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы (кол. занятий 1).

Средства. 1. Объяснение особенностей техники спортивной ходьбы. 2. Демонстрация спортивной ходьбы (показ преподавателем, просмотр плакатов и кинопрограмм). 3. Попытки выполнения техники спортивной ходьбы.

Методические указания. Преподаватель или скороход несколько раз демонстрирует спортивную ходьбу после объяснения ее техники. Ходьба проводится с обычной соревновательной скоростью, а также медленно. Пытаясь воспроизвести технику ходьбы, занимающиеся проходят 2-3 раза по 50-60 м, а преподаватель обращает их внимание на основные

ошибки: согнутые ноги в фазе передней опоры и в момент вертикали, наклон туловища вперед и назад, общую скованность движения и т. д.

Задача 2. Обучить технике движения ног при спортивной ходьбе (кол. занятий 1-3).

Средства. 1. Ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной и остается в таком положении до момента вертикали. 2. То же упражнение с постоянным увеличением скорости. 3. Ходьба по прямой линии, руки полностью выпрямлены. 4. Ходьба с «закручиванием» стоп (левая нога вправо, правая влево).

Методические указания. При выполнении ходьбы ногу следует ставить на грунт с пятки с последующим перекатом (по внешней стороне) на всю стопу. Полезно напомнить обучающимся об активном выпрямлении ноги к моменту постановки ее на грунт, а не раньше, иначе будет получаться ходьба с «замахом», что способствует переходу на бег. Активно выводить голень вперед необходимо рекомендовать только тем обучающимся, кто испытывает затруднения в выполнении разгибания ноги к началу ее приземления.

Задача 3. Обучить технике движения таза при спортивной ходьбе (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Медленная ходьба широким шагом, акцентируя движения таза вокруг вертикальной оси. 2. Ходьба по прямой линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси. 3. В обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу (без движения рук). 4. То же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки.

Методические указания. Каждое упражнение повторяется не-сколько раз (в зависимости от освоения отдельных элементов техники). Дистанция в этих упражнениях – 50-100 м. Если обучающийся хорошо переносит тело с ноги на ногу, не закрепощаясь при этом, то 3-е и 4-е упражнения можно пропустить. 2-е упражнение можно выполнять по линии беговой дорожки стадиона. Во 2-м и 3-м упражнениях стопы необходимо ставить параллельно, не разворачивая носки наружу.

Задача 4. Обучить технике движения рук и плеч при спортивной ходьбе (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Имитация движений рук на месте. 2. Ходьба со сцепленными за спиной руками. 3. Ходьба с руками за головой. 4. Ходьба почти с прямыми руками. 5. Спортивная ходьба с активной работой согнутых рук и плечевого пояса.

Методические указания. В 1-м упражнении не допускать движений в поперечном направлении. Движения должны быть свободными, без излишних напряжений. При выполнении 2-го упражнения необходимо указывать занимающимся на необходимость активных движений плечами. В 4-м упражнении движения руками выполнять широко и свободно. Дистанция выполнения указанных упражнений до 100 м.

Задача 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы (кол. занятий 1-3).

Средства. 1. Спортивная ходьба с различной скоростью: мед-ленной, средней и быстрой. 2. Спортивная ходьба на вираже по на-клонной дорожке (вниз, вверх), по шоссе.

Методические указания. При совершенствовании техники необходимо обращать внимание на: а) положение туловища и головы; б) мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук; в) достаточную длину шага, свободный перенос ноги, следя затем, чтобы стопа при этом проносилась как можно ниже; г) своевременный (не ранний) отрыв пятки от грунта; д) согласованность всех движений. При совершенствовании техники спортивной ходьбы каждый обучающийся должен с помощью преподавателя определить удобный для себя темп ходьбы и т. д.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

№ п/п	ошибки	причины	исправление
1	2	3	4
1	Отсутствие двухопорной фазы	Скорость ходьбы не соответствует уровню физической и технической подготовленности	Снизить скорость, уменьшить длину шага, маховой ногой не делать маха вверх, а передвигать ее больше вперед
2	Ходьба на согнутых ногах	Скорость ходьбы не соответствует уровню физической и технической подготовленности	Снизить скорость, совершенствовать гибкость. Применять на занятиях ходьбу в гору

1	2	3	4
3	Недостаточный перенос общего центра тяжести с одной ноги на другую, ходьба выполняется напряженно	Неправильное представление о технике спортивной ходьбы	Из обычной стойки попеременно переносить тяжесть тела с ноги на ногу, то же, делая небольшие шаги
4	Незначительные движения таза вокруг вертикальной оси	Короткий шаг, излишнее сгибание рук в локтевых суставах, недостаточные сила мышц ног и гибкость	Увеличить амплитуду поворота таза вокруг вертикальной оси, применять упражнения для развития гибкости
5	Плечи подняты вверх, движения рук параллельно туловищу	Закрепощение мышц плечевого пояса, излишнее сгибание рук в локтевых суставах	Расслабить мышцы плечевого пояса, увеличить угол сгибания рук в локтевых суставах

Эстафетный бег

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. При описании обучения технике эстафетного бега указано количество упражнений в решении каждой задачи для одного и более занятий (в зависимости от усвоения материала). Количество повторений зависит от количества обучающихся и степени их физической подготовленности. При включении большего количества упражнений их дозировка уменьшается.

Задача 1. Ознакомить с техникой эстафетного бега (кол. занятий 1).

Средства. 1. Сообщить сведения о видах эстафетного бега. 2. Объяснить и показать технику передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости. 3. Показать наглядные пособия. 4. Объяснить значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

Задача 2. Обучить технике передачи эстафетной палочки (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Объяснением и демонстрацией создать представление о способе передачи эстафетной палочки снизу. 2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, с предварительной имитацией движений рук как при беге. 3. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. 4. То же по сигналу передающего. 5. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. 6. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

Методические указания. Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте выполняются парами, двумя шеренгами и по кругу. Передающий находится уступом в противоположную сторону от руки, держащей эстафету. Так же выполняются упражнения в передаче эстафетной палочки в передвижении шагом 40 и медленным бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель. Движения рук выполняются с большой амплитудой. Обратит внимание занимающихся на четкую фиксацию кисти принимающей руки и смещение принимающего в сторону по отношению к передающему.

Задача 3. Обучить технике старта на этапах эстафетного бега (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. 2. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. 3. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). 4. Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. 5. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

Методические указания. При овладении стартом на дорожке в зоне передачи необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал у внешней бровки дорожки на 2-м и 4-м этапах и у внутренней - на 3-м этапе. Переходить к изучению старта, согласованного с бегом передающего, целесообразно только после того, как достигнут стабильный навык старта и бега по различным краям дорожки. Сначала выбегать самостоятельно, а затем в парах, когда партнер достигает контрольной отметки.

Задача 4. Обучить технике передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Выбегание со старта в момент достижения передающим контрольной отметки. 2. Передача эстафеты на максимальной скорости по прямой. 3. Передача эстафетной палочки на повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот. 4. Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. 5. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех отрезков.

Методические указания. Техника передачи эстафеты изучается и совершенствуется при беге в 1/2 - 3/4 интенсивности и на максимальной скорости. Вначале упражнение выполняется каждой парой в отдельности, затем несколькими парами одновременно. Необходимо определение расстояния от начала зоны передачи до контрольной отметки. Для правильной и самое главное быстрой передачи эстафеты необходимо следить за расположением бегунов на дорожке.

Задача 5. Совершенствование техники эстафетного бега (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд. 2. Сдача контрольных нормативов.

Методические указания. Совершенствование техники эстафетного бега при максимальной интенсивности, а также сдачу контрольных нормативов следует проводить в середине или даже в конце занятий, перед заключительной частью. При решении задач необходимо проводить профилактику получения травм.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

№ п/п	ошибки	причины	исправление
1	2	3	4
1	Неправильное держание эстафетной палочки	Неправильное представление о технике	Взять палочку возможно ближе к нижнему концу
2	При передаче эстафеты передающий, не глядя на руку принимающего, передает палочку	Передающий не следит за готовностью принимающего	Добиться, чтобы передающий протягивал эстафету, убедившись в готовности принимающего
3	Неправильное положение кисти руки, опущенной для приема эстафеты	Незнание правильного положения кисти	Развернуть кисть ладонью назад, большой палец отвести в сторону бедра
4	К моменту передачи эстафеты занимающиеся бегут не в ногу	Неточно сделана контрольная отметка	Уточнить контрольную отметку
5	Передающий бежит с вытянутой рукой	Передающий не следит за рукой принимающего	Передающий вытягивает руку лишь после того как убедился, что рука принимающего готова для приема
6	Принимающий не фиксирует опущенную для приема руку	Отсутствует фиксация руки в плечевом суставе	Зафиксировать руку в плечевом суставе
7	Передающий неточно вкладывает палочку в руку партнера.	У передающего отсутствует зрительный контроль	Улучшить зрительный контроль за передачей эстафеты
8	Принимающий берет палочку на некотором расстоянии от пальцев передающего	Большое расстояние между учащимися в момент передачи	Уточнить расстояние между учащимися в момент передачи
9	Передающий эстафету сразу же покидает свою дорожку	Незнание правил соревнований	Добиться от передающего постепенного снижения скорости после передачи и дождаться, когда все команды сделают передачу эстафеты
10	Ошибки, связанные с нарушением правил соревнований	Незнание правил соревнований	Ознакомление и изучение правил соревнований в эстафетном беге

Прыжок в длину с разбега

При описании обучения технике прыжка в длину с разбега указано количество упражнений в решении каждой задачи для одного и более занятий (в зависимости от усвоения материала). Количество повторений зависит от количества обучающихся и степени их физической подготовленности. При включении большего количества упражнений их дозировка уменьшается.

Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега (кол. занятий 1).

Средства. 1. Показ техники прыжка с полного или среднего разбега. 2. Демонстрация наглядных пособий (кинограмм, плакатов и пр.).

Задача 2. Обучить технике отталкивания (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Прыжки с места толчком одной и махом другой ноги с приземлением на маховую ногу и переходом на бег. 2. То же с приземлением на обе ноги. 3. Прыжки с 1, 2, 3 шагов разбега. 7. Прыжковые шаги с ноги на ногу на протяжении 30-50 м. 8. То же упражнение, но прохождение с наименьшим числом прыжков. Методические указания. Занимающиеся во всех прыжковых упражнениях должны чувствовать упругость в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах при постановке и сгибании толчковой ноги с последующим активным выпрямлением во всех суставах. Чтобы прочувствовать роль маховой ноги в отталкивании, в начале обучения следует выполнять прыжки с места толчком одной и махом другой ноги. Для этого надо поставить толчковую ногу вперед, примерно в 1,5 м от края прыжковой ямы (носок слегка приподнять). Маховую ногу отставить назад на полшага. Из этого положения быстро вынести согнутую маховую ногу и руки вперед-вверх и одновременно оттолкнуться толчковой ногой. Основные упражнения для овладения отталкиванием - прыжки с 3 и 5 шагов разбега. В этих упражнениях первые шаги небольшие и не очень активные. Последние два шага - более энергичные и ускоренные. Особенно важно обучать умению проявлять большие усилия при отталкивании. Это достигается посредством прыжков в длину через планку и другие препятствия.

Задача 3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги на место толчка. 2. То же во время бега со средней скоростью на 60-80 м, отталкиваясь на каждый 5-й шаг. 4. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на 3-й, при более быстром беге - через 4 на 5-й шаг (60-80 м по дорожке). 5. Прыжки «в шаге» с напрыгиванием на возвышение. 6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50-60 см и более на расстоянии, равном половине прыжка. 3. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Методические указания. Ускоренный ритм шагов при переходе от разбега к отталкиванию требует постоянной тренировки. Обучающимся необходимо объяснить и добиться от них выполнения ускоренного ритма последних шагов в разбеге. Добиваясь выполнения правильного общего ритма разбега, необходимо обратить внимание на повышение частоты последних шагов разбега. После вылета в «шаге» приземлиться на обе ноги. После этого такие же прыжки выполняются с одного и двух шагов разбега.

Задача 4. Обучить технике движения в фазе полета (кол. занятий 1-3).

Средства. «Согнув ноги». 1. Прыжок вверх с места с двух ног через препятствие с активным подтягиванием коленей к груди. 2. Имитация полетной фазы: в положении неглубокого выпада подтянуть расположенную сзади толчковую ногу к впереди стоящей. 3. Прыжок в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага». 4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различного по длине разбега.

«Прогнувшись». 1. Прыжок в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага». 2. Имитация полетной фазы: прыжок вверх с двух ног с подтягиванием стоп и легким прогибанием туловища. 3. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 2-3 шагов разбега, отталкиваясь от возвышения. 4. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с различного по длине разбега.

Методические указания. «Согнув ноги» - высоту препятствия необходимо постепенно увеличивать. При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на вертикальное положение туловища в полете. При выполнении 4. упражнения необходимо обратить внимание на активность маховых движений, а также высоту расположения коленей при

группировке перед приземлением. «Прогнувшись» - выполняя прыжок в длину с короткого разбега, необходимо приземлиться на маховую ногу с последующим пробеганием. Необходимо обратить внимание на свободу движений в полете. Можно усложнять имитационные упражнения за счет более активного выведения таза вперед.

Задача 5. Обучить технике приземления (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх, возможно дальше выбрасывая ноги вперед. 2. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега. 3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см за полметра до предполагаемого места приземления. 4. Многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой, поднимая другую вперед-вверх на уровень таза, туловище при этом слегка наклоните вперед (упражнение выполняется в ходьбе или медленном беге, отталкиваясь через 4 шага на 5-й).

Методические указания. В технике приземления следует добиваться от занимающихся четкого и точного выполнения всех движений. Нередко занимающиеся не могут высоко поднять ноги перед приземлением из-за недостаточной мышечной силы. Поэтому при обучении технике приземления надо применять и специальные упражнения для развития силы мышц, поднимающих бедра.

Задача 6. Совершенствование техники прыжка в длину в целом (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Бег по разбегу с обозначением отталкивания. 2. Пробежки по сектору для определения полного разбега. 3. Прыжки в длину с полного разбега.

Методические указания. Необходимо постепенно увеличивать длину разбега после достижения точности попадания на место отталкивания. Важно обращать внимание на активное поднятие коленей в конце разбега, а также на прямолинейность и точность разбега, ритм последних шагов и быстроту отталкивания от бруска.

Задача 7. Установить длину полного разбега и совершенствовать технику прыжка (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Повторное пробегание разбега без отталкивания. 2. Повторное пробегание разбега с отталкиванием. 3. Прыжки с полного разбега. 4. Выполнение полетной части прыжка. 5. Совершенствование в технике отдельных частей прыжка и выполнение прыжков с полного разбега. 6. Сдача контрольных нормативов.

Методические указания. Для выполнения точного разбега его всегда следует начинать из одного положения. Необходимо отметить начальную линию и приблизительно указать место отталкивания. Очень важно напомнить обучающимся, чтобы они каждый раз отталкивались с того места, на которое попадает толчковая нога в удобном ритме, а не пытались вносить поправки на основе глазомерного расчета. Затем необходимо перенести начальную отметку вперед или назад на столько, на сколько прыгун недоступил или заступил при отталкивании от бруска. Разбег должен быть такой длины, которую обучающиеся способны выполнить без излишнего напряжения, при этом набрав необходимую скорость для выполнения сильного отталкивания. Разбег следует всегда начинать со стандартного положения и стандартного выполнения первых шагов. При решении задач необходимо проводить профилактику травматизма.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

№ п/п	ошибки	причины	исправление
1	2	3	4
1	Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением опорной ноги во всех суставах	Малая активность в отталкивании	Прыжки в длину через препятствие с быстрым подниманием толчковой ноги
2	Несоблюдение положения «шага» в полете	Быстрое выведение толчковой ноги вперед, невысокая траектория.	Прыжки с возвышения или подкидного мостика
3	Малая активность маховых движений	Преждевременное разгибание маховой ноги	Прыжки с доставанием коленом подвешенных на различной высоте предметов

1	2	3	4
4	Высокое выпрыгивание с потерей горизонтальной скорости в полете	Стопорящая постановка толчковой ноги на отталкивании	Прыжки в длину через препятствие, поставленное далеко от места отталкивания
5	Значительное подседание на маховой ноге	Потеря активности движений при переходе через маховую ногу	Постановка маховой ноги беговым движением
6	Трудности в организации эффективного отталкивания	Низкий уровень развития физических качеств	Повышение уровня развития физических качеств
7	Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед	Резкий наклон туловища вперед при отталкивании	При постановке ноги на отталкивании соблюдать вертикальное положение туловища
8	Длительное сохранение положения в «шаге» в первой половине полетной фазы	Неумение своевременно расслаблять мышцы маховой ноги	Прыжки через препятствие с опусканием маховой ноги вниз после прохождения препятствия
9	Раннее прогибание туловища в полетной фазе (прогнувшись)	Сразу после отталкивания занимающийся активно прогибается	Прыжки в длину через препятствие с прогибанием туловища над ним
10	Недостаточная группировка перед приземлением	Запоздалая группировка перед приземлением	Прыжки в длину с места с приземлением на высокие маты
11	Преждевременное опускание ног перед приземлением	Раннее выпрямление ног в коленных суставах	Прыжки через препятствие небольшой высоты
12	Снижение скорости в конце разбега	Преждевременное достижение высокой скорости бега	Определить уровень скоростных возможностей и подобрать оптимальный вариант набора скорости

Метание гранаты

При описании обучения технике метания гранаты указано количество упражнений в решении каждой задачи для одного и более занятий (в зависимости от усвоения материала). Количество повторений зависит от количества учащихся и степени их физической подготовленности. При включении большего количества упражнений их дозировка уменьшается.

Задача 1. Ознакомить занимающихся с техникой метания гранаты (кол. занятий 1).

Средства. 1. Демонстрация техники метания гранаты с места и разбега. 2. Объяснение деталей техники с использованием наглядных пособий. 3. Ознакомление со снарядом, местом для метания, правилами соревнований по метанию гранаты.

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Показ и проверка правильности держания снаряда. 2. Метание гранаты двумя руками, стоя лицом по направлению метания из-за головы вперед. 3. То же упражнение, но одной рукой. 4. Метание снаряда одной рукой стоя боком в сторону

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Показ и проверка правильности держания сна-ряда. 2. Метание гранаты двумя руками, стоя лицом по направлению метания из-за головы вперед. 3. То же упражнение, но одной рукой. 4. Метание снаряда одной рукой стоя боком в сторону метания, левая рука находится впереди.

Методические указания. Выбрасывание снарядов выполняется из-за головы через плечо, стоя лицом по направлению к метанию, левая нога впереди, правая сзади на носке (при метании правой рукой). Метаящая рука поднята над головой. Незначительно отклоняя туловище назад, руку под тяжестью снаряда опускают за голову. Сгибая туловище вперед и поворачивая плечевой пояс влево, выполняют бросок вперед. При этом основное внимание обращают на правильное разгибание руки в локтевом суставе. По мере овладения движением предплечья и кистью метание снарядов выполняется с возможно большей амплитудой движений. Занимающийся, отводя снаряд, сгибает правую ногу и отклоняет туловище назад. Бросок выполняется широким и плавным нарастающим усилием за счет пружинистого распрямления ног, туловища и руки при постоянном сохранении натяжения мышц. Усилия правой ноги направлены вперед-влево, а левой - вверх-назад. Метание гранаты выполняется хлестообразным движением руки.

Задача 3. Обучить технике финального усилия (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Метание снаряда из положения стоя лицом по направлению метания после предварительного поворота плечевого пояса направо. 2. То же из положения стоя левым боком по направлению метания. 3. То же с постановкой левой ноги.

Методические указания. Обучать финальному усилию следует при метании гранаты с места. В первом упражнении броски снарядов выполняются из положения стоя лицом по направлению метания. Броску предшествует свободное отведение руки с гранатой и поворот плечевого пояса направо. Бросковые движения выполняются в соответствии с описанием техники. Особое внимание уделяется разгибательно-вращательному характеру движений правой ноги и таза при «скрученном» положении туловища. Для овладения этим сложным движением из положения «замаха» следует больше имитировать финальное усилие с предметами и без, с помощью партнера. При этом важно, чтобы обучающийся при выполнении «захвата» и «взятия снаряда на себя» научился правильно проходить положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх. Это позволит полнее передать усилие ног и туловища снаряду и избежать повреждений руки. После этого изучаются движения из положения стоя на правой ноге, согнутой в колене, с предварительным подниманием левой ноги, стоящей впереди. Бросок выполняется одновременно с постановкой левой ноги на грунт.

Задача 4. Обучить технике перехода от разбега к броску снаряда (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Имитация скрестного шага. 2. Имитация и метание гранаты с трех бросковых шагов. 3. Имитация и метание гранаты со скрестного шага. 4. Метание гранаты с разбега с отведенным снарядом.

Методические указания. Переход от разбега к броску совершается во время скрестного (предпоследнего) и последнего бросковых шагов. Главное при выполнении скрестного шага - максимально и быстро опередить ногами снаряд, чтобы, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом, оказывая воздействие на снаряд по возможно большему пути. Для освоения скрестного шага необходимо встать боком по направлению метания, держа правую согнутую ногу скрестно перед левой и, оттолкнувшись левой ногой, приземлиться на правую, а во время прыжка левую ногу вывести вперед. Затем скрестный шаг выполняется из положения стоя боком, ноги шире плеч, вес тела расположен на правой ноге, левая нога поднята, туловище незначительно наклонено назад и повернуто вправо. Рука без снаряда (а затем с ним) все время отведена назад. По мере овладения этими упражнениями следует переходить к выполнению скрестного шага с бега. При разучивании скрестного шага особое внимание обращается на длину и темп выполняемых шагов.

Задача 5. Обучить технике разбега и отведения снаряда (кол. занятий 2-3).

Средства. 1. Равномерный и ускоренный бег с гранатой над плечом (50-60 м). 2. Отведение гранаты на месте, в ходьбе и в медленном беге. 3. То же с ускоренного разбега. Методические указания. Технику бега с гранатой можно изучать параллельно с решением предыдущих задач. При беге с гранатой важно свободно выполнять движения и нести ее над плечом. Отведение снаряда начинается с шагом правой ногой и выполняется на два шага. При обучении разбегу обращается внимание на свободное отведение снаряда без замедления бега и на окончание его к началу скрестного шага. *Задача 6. Обучить технике метания гранаты с разбега (кол. занятий 2-3).*

Средства. 1. Метание гранаты с короткого предварительного разбега (2, 4, 6 шагов). 2. Метание снаряда с ускоренного разбега. 3. Метание гранаты с полного разбега.

Методические указания. Метанию снаряда с короткого разбега предшествует имитация метания с 2-4 шагов. Эти упражнения можно выполнять со снарядом и без него. Правильное выполнение отведения необходимо сочетать с бросками снарядов не в полную силу, постепенно увеличивая длину и скорость разбега. При этом крайне важно обращать внимание обучающихся на ритм метания: ускоренное продвижение с момента начала отведения снаряда, акцент на скрестном шаге и слитное выполнение финального усилия. В финале рука всегда должна проходить над плечом локтем вверх-вперед. Метание с полного разбега в полную силу можно выполнять лишь после того, как обучающиеся научатся отводить снаряд и правильно проводить руку над плечом, чтобы избежать ее травмирования. Длина предварительного разбега в начале

обучения может доходить до 8-10 беговых шагов. Для определения длины разбега и контрольных отметок каждый обучающийся 2-3 раза метает гранату с полного разбега.

Задача 7. Совершенствование техники метания гранаты (кол. занятий 1-2).

Средства. 1. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. 2. Метание гранаты на точность. 3. Метание облегченных и утяжеленных снарядов с полного разбега. 4. Метание гранаты с полного разбега на дальность, соблюдая правила соревнований. 5. Сдача контрольных нормативов.

Методические указания. После овладения основной схемой метания снаряда с разбега уточняется ритм последних шагов, способ отведения снаряда, длина разбега и его оптимальная скорость. Наряду с этим уделяется большое внимание активной работе ног в финальном усилии. Важно также следить за оптимальным углом вылета снаряда. При решении задач необходимо проводить профилактику получения травм.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

№	ошибки	причины	исправление
1	Напряженное держание снаряда	Высокое или низкое положение кисти	Поднять руку со снарядом над плечом, расслабить руку в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах
2	Метание гранаты с места только одной рукой	Нет «захвата» снаряда	Имитация заноса снаряда на себя с обозначением его выпуска
3	Ранний поворот оси плеч влево при «захвате» снаряда	«Захват» осуществляется с опозданием	Последовательное выполнение «захвата», стоя у стенки
4	Метание гранаты с запаздыванием «захвата», т.е. одной рукой	Отведение снаряда только за счет движения руки	Имитация бросковых шагов на счет, с фиксацией элементов
5	Нет активного продвижения на скрестном шаге	Скрестный шаг выполняется преждевременно, без ведущего звена - маха правым бедром	После маха левой ногой и отталкивания правой ногой загребающим движением левую ногу поставить ближе к центру тяжести тела и выполнить маховое движение правой ногой

3. Тестовые упражнения по легкой атлетике. Тесты для оценки ОФП и СФП студентов

Тесты	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м (с)	8,7	8,5	8,2	10,2	10,0	9,8
Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
Бег 500 м (мин, с)	1 мин 35 с	1 мин 30 с	1 мин 25 с	1 мин 55 с	1 мин 45 с	1 мин 35 с
Челночный бег (с)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8 и <
Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	-	-	-
Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11.35	11.15	10.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
Прыжок в длину с разбега	380	390	430	270	290	320
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	-	-	-	10	15	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	6	7	13	8	11	16

скамье (ниже уровня скамьи-см)						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	30	40	10	12	14
Поднимание туловища за 60 с из положения лежа на спине (раз)	35	45	50	34	40	47

ТЕМА 2. Волейбол

1. Методические рекомендации по обучению техническим приемам игры в волейбол
2. Методические рекомендации по обучению тактическим действиям игры в волейбол
3. Тестовые упражнения по волейболу.

1. Методические рекомендации по обучению техническим приемам игры в волейбол

Основные положения

Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Основные задачи технической подготовки: 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 устранения этих ошибок; 4) совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов; 5) совершенствование техники игры в соревновательных условиях

Средства технической подготовки: 1) подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча; 2) подводящие упражнения; 3) упражнения по технике игры; 4) двусторонняя игра; 5) контрольные игры и соревнования. Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа: начальное обучение технике игры и ее дальнейшее совершенствование.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков. При формировании двигательного навыка различают этапы, следующие в определенном порядке друг за другом, и их надорассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения. 1-й этап – создание представления об изучаемом двигательном действии, формируется первоначальное умение. Сначала упражнение выполняется неверно и лишь приблизительно похоже на конечный вариант. Методическая задача и приемы обучения – овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Изучение сложного технического приема (например, нападающего удара) целесообразно по частям, а более простых – в целом. Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации. 2-й этап – изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях. Используются методы обучения, которые опираются на первоначальное двигательное восприятие (словесный, наглядный, целостный, обучение по частям). 3-й этап – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный). 4-й этап – стабилизация и автоматизация действия (этап зазрения и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры): 1) терминологически правильно назвать прием; 2) показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; 3) объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема); 4) делаются попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям; 5) упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях; 6) работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей; 7) по мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.); 8) выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

Ошибки при обучении. На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Типичные причины ошибок при обучении технике игры в волейбол: – недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы); – спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме; – волейболист неверно ощущает мышечные восприятия; – нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема; – несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется; – спортсмен мало соревнуется, поэтому нет стабилизации техники приемов. Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформировать основные методические приемы их исправления: – ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений; – создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно; – направленное прочувствование движений с внешней помощью; – избирательные упражнения в отдельных компонентах движений; – сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Обучение техническим приемам нападения

Техника нападения включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары)

Примерные упражнения для обучения технике перемещений

1. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).
2. В стойке, скрестные шаги вправо, влево; двойной шаг вперед, назад.
3. Скачок вперед – назад в стойку.
4. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку.
5. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.
6. В стойке, перемещения по периметру площадки лицом к сетке.
7. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.
8. Челночный бег от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.
9. Бег от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка и стойка).
10. В стойке, перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.
11. Ловля мяча руками после перемещения разными способами, мяч партнер набрасывает неточно.

Подачи. Изучают подачи в такой последовательности: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с опоры и в прыжке, верхняя боковая. Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступить к изучению удара по мячу и согласования работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

Примерные упражнения для обучения

1. Принятие правильного исходного положения.
2. Имитация изучаемого способа подач.
3. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча.

4. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса вскинуть мяч вперед-вверх (но не заносить за голову); в конце вскидывания небьющую руку отвести от мяча и выполнить бросок мяча вперед (для верхних прямых подач).

5. В исходном положении после подброса мяча имитация ударного движения мимо мяча (для нижних подач). 6. подача в стенку, партнера, через сетку с 3, 6, 9 м. При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения: – сначала точность, потом сила; – в одной попытке выполнять 5–10 подач; – выполняемую подачу связывать с ее приемом. Идеальной для совершенствования подач является односторонняя игра.

Односторонняя игра

Примерные упражнения для совершенствования

1. Подачи в зоны площадки.
2. Серия подач через 5 с на точность при одинаковой удаленности цели от сетки.
3. подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7–1 м).
4. И.п. игрока в зоне подачи – спиной к сетке. После подбрасывания мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.

5. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитации приема мяча с падением и др.

6. подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от тренера и на подачу.

7. Серия подач на точность – планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).

Ошибки при обучении: – подброс мяча не оптимальный по высоте; – подброс мяча не в сагиттальной плоскости; – удар по мячу неточный; – скорость бьющей руки незначительна; – встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте; – неправильное исходное положение.

Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками осуществляется с места и после перемещения. Последовательность обучения передачам такова: вперед с опоры с места, потом после перемещения; назад за голову с опоры с места, потом после перемещения; вперед в прыжке без перемещения, потом после перемещения; назад за голову в прыжке без перемещения, потом после перемещения. Главным в обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

Примерные упражнения для обучения

1. В стойке имитация передач.
2. В стойке выталкивание набивного мяча (0,5–1 кг) вперед-вверх, назад-вверх.
3. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой держит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке).

4. То же, но наброс в сторону от игрока (то же в прыжке).

5. Подброс мяча над собой и передача вперед-назад партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) – то же в прыжке.

6. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу вперед-назад.

7. То же, но наброс неточно (то же в прыжке).

8. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу вперед-назад (то же в прыжке).

9. Передача в стену, в парах, в тройках и т.д. (то же в прыжке). Основу при совершенствовании второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий: а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения); б) упражнения с нападающим игроком; в) упражнения с приемом подач нападающим игроком, с блоком.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.

2. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистентом после приема подачи.

3. То же, но передача в мишень из глубины площадки.

4. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (прием мяча неточный).

5. Передачи в мишень на стене с расстояния 3–5 м от стены (три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом: 1-я – на высоте 5 м, 2-я – на высоте 4 м, 3-я – на высоте 3 м от пола).

6. Нападающий удар со стороны А в зону 1 прием мяча связующим игроком. Игрок зоны 6 бросает мяч в зону выхода – передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на стороне А такие же (вариант: связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки).

7. Игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует передачи для атаки в зоны 4 и 2. Игроки этих зон тихим ударом направляют мяч через сетку в зоны 1 и 5. Игроки этих зон возвращают мяч в зону 6. Все игроки меняются местами. Ошибки при обучении: неточный выход под мяч (мяч не перед лицом); большие пальцы направлены вперед; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук не образуют «ковш»; кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Нападающий удар. Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу, затем переходят к освоению нападающего удара с переводами. В дальнейшем, по мере освоения прямого, можно изучать боковой нападающий удар. Обучение проводить только расчлененно в такой последовательности: 1) прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук; 2) разбег вместе с прыжком и замахом; 3) удар по мячу. Примерные упражнения для обучения 1. Прыжок с места вверх с махом руками. 2. То же, но с поворотом на 90, 180, 360°. 3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону. 4. Прыжки с подкидного мостика. 5. Бросок теннисных мячей через сетку на месте и с разбега. 6. Удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса. 7. То же, но мяч набрасывает партнер. 8. Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса (удары из разных зон). 9. То же, но мяч набрасывает партнер. 10. То же, но с одного, двух, трех шагов. 11. То же, но с передачи партнера. Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений: а) нападающие удары со всех видов передач по цели; б) нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон; в) нападающие удары в защитников с определенным «заданием» для противоборствующих сторон; г) нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 – перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т.д.

2. Нападающий удар с низких, коротких передач перед 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. Нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

7. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

8. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками. Ошибки при обучении: – стопорящий шаг на носок; – остановка перед отталкиванием (за исключением удара «Морита»); – 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 по-

становка стоп; – медленное отталкивание; – недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч; – приземление после удара на прямые ноги.

Обучение техническим приемам защиты

Защитные действия волейболиста складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи, нападающего удара и блокирования).

Прием мяча снизу двумя руками. При выполнении этого приема встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча. Движения их в пространстве не происходит. Амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз.

Примерные упражнения для обучения

1. В и.п. – имитация приема перед собой и сбоку.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре: один игрок кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч; второй игрок имитирует прием.
4. В паре: один игрок набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч недоброшен.
6. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.
7. В паре, от лицевой линии: один игрок ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
8. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру.
9. В паре: один игрок осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками.
10. То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.
11. Прием мяча, переброшенного через сетку.
12. То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 м, туловище отклонено назад.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Подача в стену – прием (расстояние от стены 9–12 м).
2. Подача в парах через сетку (один игрок подает, другой принимает над собой и подача в первого).
3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке и принимает мяч в цель.
4. 4–5 игроков располагаются в шеренге у сетки лицом к подающим подачи игрокам. Подача в зону
5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа (вариант: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, принявшему подачу, и тот атакует).
6. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в зону 1 (вариант: в любую зону подача).
7. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.
8. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в паре смена зон. Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки. Ошибки при обучении: – в момент приема руки согнуты в локтях; – руки почти параллельны полу; – резкое встречное движение руками к мячу; – при приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу; – прием мяча кистями рук (на кулачки).

Блок. Изучение этого технического приема начинают с одиночного блока, затем после перемещения. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос рук и постановку их над сеткой, затем – блок после перемещения.

Примерные упражнения для обучения

1. Имитация блока с места у сетки.
2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В парах через сетку: имитация блокирования с ударом кистями над сеткой.
4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).
5. В паре через сетку – один игрок имитирует нападающий удар, место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны 3. Блокирующий стремится закрыть вначале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокировании нападающих ударов из других зон.
8. То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.

Техника группового блокирования (2–3 игрока) предполагает согласованность действий игроков. На этой основе и строится методика обучения. Совершенствовать блокирование можно с мячом и без мяча; направлены на развитие скорости перемещения, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Примерные упражнения для совершенствования без мяча

1. Многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.
2. В парах друг против друга – зеркальная имитация блока.
3. То же, но один игрок имитирует кистевой нападающий удар, другой закрывает направление удара.
4. То же, но одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.
5. Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.
6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группо-вого блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции).
7. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.

Примерные упражнения для совершенствования с мячами

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2. В зоне 3 на другой стороне площадки находится блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в и.п. Затем ставится блок игроку зоны 2.
2. То же, но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.
3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игроком блокирующий имитирует блок в зоне 3, после чего перемещается в зону 2 для блокирования нападающего удара.
4. В зоне 2 выполняется нападающий удар с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование нападающего удара игроком зоны 3.
5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.
6. Блокирующий в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки нападающие игроки чередуют удары со вторых передач из зоны 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2.
7. То же, но три нападающих игрока. При нападающем ударе из зон 4 и 2 – двойной блок, из зоны 3 – тройной блок.

Ошибки при обучении: – неправильный выбор места для блокирования (неправильная оценка траектории передачи и разбега нападающего игрока); – несвоевременность прыжка на блок (неправильная оценка высоты передачи и действий нападающего игрока); – маховое движение

руками перед прыжком; – пальцы и запястья рук при блоке не напряжены; – пальцы при блоке не разведены; – статическая стойка перед прыжком.

2. Методические рекомендации по обучению тактическим действиям игры в волейбол

Основные положения

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется: – развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи); – постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов; управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды); – хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами; – эффективным использованием технических приемов; – вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов: 1) развитие психофизиологических способностей и физических качеств; 2) приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия двух, трех, четырех игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.); 3) обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики; 4) совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов; 5) формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот; 6) формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях; 7) изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов; 8) изучение команд соперника (техническая и волевая подготовленность); 9) анализ участия в соревнованиях. Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др. Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы. Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовками. Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – многократное выполнение упражнений, действий, элементов. Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений): – без сопротивления партнеров; – с пассивным сопротивлением; – с активным «управляемым» противником; – в соревновательной форме с партнерами по команде; – в соревновательной форме с противником. Период начального обучения тактике условно можно разделить на четыре этапа: I этап – главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре – быстроты сложных реакций, быстроты отдельных движений и действий, ориентировки, быстроты перемещений, наблюдательности, переключения с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы); II этап – формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность); III этап – обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике (создание условий, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.); IV этап – изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Обучение тактическим действиям в нападении

Индивидуальные тактические действия (составляют основу тактического мастерства волейболиста) – предполагают действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий

соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передачи нападающих ударов). Главная цель индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

Примерные упражнения для обучения подаче и ее совершенствования

1. Подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.
2. Подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).
3. Подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).
4. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, на вышедшего на замену, на допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре).
5. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки. 6. Подача с расстояния 4–6 м от лицевой линии.
7. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.
8. Подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

Примерные упражнения для обучения передаче двумя руками сверху и ее совершенствования

1. Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал, стоя на месте после перемещения и в прыжке.
2. Передачи в цифровую мишень по заданию.
3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.
4. Связующий игрок – в зоне 3, нападающий – в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).
5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.
6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверх – высокая передача на край сетки; рука в сторону – передача на 3 м; круговое вращение – быстрая передача на край сетки.
7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.
8. Нападающий игрок – в зоне 4, связующий – в зоне 3, блокирующий игрок – на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 – передача высокая; если не перемещается – низкая и быстрая.
9. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.
10. То же, но два блокирующих игрока – в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).
11. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

Примерные упражнения для обучения технике нападающего удара и его совершенствования

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).
2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар).
3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).
4. То же, но два защитника, один из которых «слабый» (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).
5. То же, что в упр. 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.
6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар, и т.д.). 7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону, и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и.п. блокирующих – в зонах 3 и 2, а нападающего – в зоне 4). Блокирующие меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает). 10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3, 4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

Групповые тактические действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой. Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями. Главная цель групповой тактической подготовки – добиться согласованности действий в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата. Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть: – игроками 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают) или игроками 1-й очереди атаки; – игроками 2-го темпа (перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа) или игроками 2-й очереди атаки. Признаки согласования атакующего игрока 1-го темпа (по данным научных исследований): – для начала разбега к нападающему удару – начальная часть траектории полета мяча при первой передаче; – для окончания разбега и прыжка – момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу. Признаки атакующих игроков 2-го темпа: – для начала разбега – после начала разбега игрока 1-го темпа; – для окончания разбега – траектория полета мяча при второй передаче. В современном волейболе используются различные комбинации (взаимодействия), основой которых является активная игра атакующего 1-го темпа (атакующего первой очереди). Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры. Методические приемы обучения: – назвать тактическое взаимодействие; – показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.; – показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия; – имитация этого взаимодействия; – практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6. При совершенствовании подключаются принимающие подачу игроки (или принимающие мяч после нападающего удара) и нападающие разных зон с использованием низких, быстрых и других передач и сопротивления блокирующих игроков. Взаимодействия в групповой тактике нападения: I – между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком; II – между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком, выходящим с задней линии; III – между связующим игроком и нападающими игроками 1-го и 2-го темпа и наоборот; IV – нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера. Изучение и совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении в следующей последовательности: I–II: а) прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4); б) то же, но в момент полета мяча к принимающему игроку связующий меняет месторасположение; в) то же, но после приема подачи; г) то же, что в а), б), в), но прием мяча на связующего игрока, выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5); III–IV: д) то же, что в а), б), в), г), но передача одному из двух-трех нападающих игроков без блока, с блоком.

Командные тактические действия – результативность нападения зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды. Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида при ударах со второй передачи и при ударах с первой передачи. Каждый вид нападений состоит из определенных систем командных действий: – система игры в нападении через связующего игрока передней линии; – система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии; – система игры в нападении с первых передач и откидок. Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от места игроков зоны нападения. Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть примерно следующим: а) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для

простых взаимодействий; б) то же, но выполнение более сложных комбинаций; в) то же, но с блоком; г) то же, но после приема подач; д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей). Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений. Система игры в нападении через связующего игрока передней линии – наиболее простая и надежная. Атакующая мощь при этой системе снижена из-за наличия в линии нападения двух игроков и количество комбинаций, естественно, ограничено. Для усиления атаки используются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать из-за 3-метровой линии. Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3. Эта система игры в нападении требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, так как обычно завершению атаки противостоит групповой блок. Кроме того, высокий уровень индивидуального тактического мастерства позволяет эффективно бороться с блоком соперника. Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии, – наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих игроков, которые путем скрытых быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования. Перед выполнением передачи связующий должен контролировать расположение нападающих игроков своей команды и блокирующего соперника движением глаз. Также он должен учитывать результативность нападающих игроков в данной встрече, не пасовать одному нападающему, не усложнять свои действия, в трудных игровых ситуациях не рисковать, а сыграть просто. В большинстве случаев (для нападающих – правшей) позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1–2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам. Система игры в нападении с первых передач и откидок – самая результативная система. Чтобы полноценно использовать эту систему, необходимо иметь в команде игроков с соответствующим уровнем технико-тактической подготовленности (уметь атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно). Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже – при приеме подач, если подачи несложные. Риск при использовании этой системы очевиден: если первая передача будет неточной, то атака на результат проблематична. Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы серьезное внимание уделять атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1–2 м от боковой линии, а если за голову – на 2–3 м от боковой линии. Передачу на удар давать не очень высоко и не очень близко к сетке, на расстоянии 0,5–1 м от сетки.

Передачу в зону 2 целесообразно давать в том случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5). Между партнерами, участвующими в данной комбинации, должны быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

Обучение тактическим действиям в защите. Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия игрока в защите складываются из действий игрока без мяча (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещение) и с мячом (прием подач, прием нападающих ударов, страховка и блокирование).

При приеме подач.

Перед подачей игрок располагается так, чтобы игроки своей команды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнера, определяет способ подачи и возможную траекторию полета мяча, находится в динамической (подвижной) стойке, следит за перемещениями связующего игрока своей команды. Необходимо располагаться не ближе средней части площадки.

При приеме нападающих ударов и страховке.

Выбор места зависит от направления, скорости, удаленности от сетки, высоты передач на удар, движений нападающего игрока и действий блокирующих игроков и защитников своей

команды. Определив качество второй передачи, защитник, находясь в движении, концентрирует все внимание на движениях нападающего игрока (направление и скорость разбега, положение туловища в фазе прыжка, движение руки при замахе), а в момент удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку), ищет место встречи с мячом. По направлению передачи защитник и страхующий определяют зону атаки и ведут наблюдение за игроком этой зоны. Если нападающий игрок производит удар невысоко над сеткой, то чем дальше удалена передача от сетки, тем больше угол вылета мяча при ударе.

При блоке.

Выбор места игрок определяет, руководствуясь положением туловища и рук волейболиста, передающего мяч для удара, направлением и скоростью передачи, скоростью и направлением разбега атакующего игрока, расположением своего блокирующего, движением бьющей руки после замаха для удара. Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает в момент замаха для удара нападающего игрока. При ударах с низких и скоростных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком, а при атаке на взлете – раньше нападающего. При ударах по ходу руки ставят точно против мяча, ладони располагают почти в одной плоскости. При блокировании «косых» ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и левую (правую) ладонь разворачивают навстречу мячу.

Примерные упражнения для освоения индивидуальных тактических действий в защите

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

3. Во время передвижения определенным способом – имитация приема мяча (по сигналу).

4. Прием мяча, подвешенного на разной высоте для приема снизу (сверху, в падении). По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и накрыть мяч.

6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар – блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.

7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).

8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).

9. То же, но нападающие удары со второй передачи.

10. То же, но передачи для удара различные по высоте, скорости, удаленности от сетки.

11. Блокирование нападающих ударов с собственного подбрасывания в определенном направлении.

12. То же, но направление ударов меняется.

13. То же, но с разных по характеру передач.

14. Блокирование нападающих ударов в двух зонах.

15. Прием подач, выполненных различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча в разные зоны.

16. Прием подач на связующего игрока.

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке), взаимодействие игроков задней линии (при приеме подач, нападающих ударов и страховке), взаимодействие игроков между линиями (блокирующих со страхующими, защитниками). При обработке взаимодействий между игроками большую роль отводят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие защитники. Основа тактики группового блока – двойное блокирование. Тройной блок

применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и крайних. Сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в середине, но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки (к примеру, нападающий игрок имеет высокий уровень исполнения удара с переводом влево из зоны 4). При атаке с высоких передач задача блокирующих – закрыть наиболее сильное направление нападающего удара, причем руки блокирующих соприкасаются друг с другом. При блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую по-ставить напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему (при атаке из зоны 4). Такие же действия при блокировании ударов с переводом вправо (атака из зоны 2), только развернуть левую ладонь навстречу мячу. Блок уступом – один из блокирующих находится, как обычно, непосредственно около сетки, другой (или другие) располагается несколько дальше от сетки (примерно в 1 м) для того, чтобы не мешать первому блокирующему перемещаться вдоль сетки для блокирования нападающего игрока 1-го темпа. Блокирующие, оттянутые от сетки, противоборствуют игрокам атаки 2-го темпа.

Страховка блокирующих определяется зоной постановки блока и принятой системой игры в защите. Страховка может осуществляться игроками всех зон площадки; смешанная страховка – игроками передней и задней линии (например: 1 и 4, 2 и 5). Успешность действий страхующих игроков зависит от тактического мышления, быстроты реагирования и быстроты перемещения. Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению следующих задач: – страховка игрока, принимающего подачу; – страховка игрока, слабо принимающего подачу, – взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока; – взаимодействие со связующим игроком. При приеме нападающих ударов защитники действуют в зависимости от действий блокирующих игроков, от выбранной системы страховки, от установки тренера о расположении в зонах в той или иной ситуации. Одним из правил для защитников является «не прятаться» за блок, а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть договоренность с блокирующими игроками (открыть то или иное направление удара), если защитник уверен в своих силах. В зависимости от уровня мастерства зоны действий защитников могут быть распределены: кому-то большая, кому-то меньшая. Некоторые защитники успешно играют в определенной(ых) зоне, для чего необходимо делать смену зон после подачи. Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть ясным – страхующий своевременно занимает исходную или окончательную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться в уязвимые места на площадке. Возможна договоренность о зоне действий между защитниками и страхующим игроком.

Примерные упражнения для освоения и совершенствования групповых тактических действий в защите

1. Три игрока в зонах 1, 6, 5 – прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.
2. То же, но страховка слабо принимающего игрока.
3. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи.
4. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сетки в разных зонах; который выходит с задней линии из зон 1, 6, 5.
5. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 – прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.
6. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.
7. То же, но нападающие удары со вторых передач.
8. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют нападающие удары с обманами.
9. Два игрока в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока игрок ловит мяч.
10. У сетки три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок набивного мяча поочередно из зон 4 или 2, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока ловит мячи.
11. Три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают

блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону в линии нападения и принимает нападающий удар.

12. То же, но нападающий удар с передач связующего игрока.

13. То же, но добавляется защитник в зоне 6, который страхует блок (варианты: страховка игроком зоны 5 или 1).

14. То же, но после одного группового защитного действия (блок, страховка, защита) следует следующее, после перебрасывания мяча со стороны защищающейся группы для очередной атаки.

15. То же, но два-три игрока нападения разыгрывают комбинации.

Командные действия в защите

Наиболее простыми для организации командных тактических действий в защите будут тактические комбинации в нападении, при которых атака соперника ведется с передачи связующего игрока передней линии (два нападающих почти всегда противоборствуют против двойного блока). Более сложны организация двойного блока и перестроение защитников со страхующими при атаках через связующего игрока, выходящего с задней линии (наличие в линии нападения трех атакующих игроков) и с первых передач и откидок (внезапность атаки). При игре с выходящим игроком (для второй передачи) один или два нападающих игрока выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) с целью проведения удара без блока (или с одним блоком) третьим игроком. Если нападение 1-м темпом ведется в зоне 3, а в зонах 2 и 4 скоростных передач, то нападающие удары блокируются одним игроком (один в один). При атаках 1-м и 2-м темпом в одной зоне (или в двух соседних) целесообразна организация блока «уступом» или «передача» своего нападающего рядом стоящему блокирующему. Это возможно, если блокирующие игроки опытные, умеют «читать» развитие атаки (анализ, предугадывание последующих действий атакующей команды, быстрота реагирования и перемещения) и если заранее изучают тактические комбинации соперников. Блокирование нападающих ударов с первых передач и откидок требует от игроков умения сочетать индивидуальное блокирование с групповым. Индивидуальный блок применяется в следующих случаях: – если первая передача на удар направлена неточно и нападающий игрок не может выполнить откидку или сильный удар; – если нападающий игрок менее опасен, чем его партнеры; – если передача для удара направлена близко к сетке. Игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен стараться принять участие и в групповом блокировании. Двойное блокирование может применяться, когда видно, что нападающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда первая передача направлена близко к сетке и невозможно выполнить откидку. Командные действия в защите определяются расположением и взаимодействием игроков при блокировании, страховке, приеме подач и нападающих ударов.

Системы игры в защите, которые определяются расположением игроков, страхующих блок: – страховка игроком не участвующего в блокировании; – страховка игроком задней линии (игрок зоны 1, или 6, или 5); – страховка игроками передней и задней линии. Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

Методическая последовательность освоения и совершенствования командных тактических действий в защите (обороне): – показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока; – рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны и действий партнеров; – имитация изучаемого тактического действия; – выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки; – то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания; – то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока); – то же, но первая передача от игрока зоны 6; – то же, но нападающий удар после приема подачи; – выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки; – то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки; – то же, но с участием двух нападающих игроков; – то же, но с участием трех нападающих игроков.

3. Тестовые упражнения по волейболу

Тесты для оценки ОФП и СФП студентов (волейбол)

Тесты	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11.35	11.15	10.30
Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	250	260	190	200	210
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	-	-	-	10	15	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	8	11	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	30	40	10	12	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	45	50	34	40	47
Челночный бег (с)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8 и <
Бег 92 м с изменением направления (с)	27,3	27	27,6	34	32	30
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя (м)	9	12	13	6	8	10

Тесты для оценки технической и тактической подготовленности студентов (волейбол)

Тесты	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
Верхняя передача двумя руками над собой в круге диаметром 3 м	15	13	10	15	13	10
Верхняя передача над собой (без перерыва), продвигаясь произвольно вдоль сетки в площади нападения	15	13	10	15	13	10
Передача мяча двумя руками сверху в парах	20	15	10	20	15	10
Передача снизу двумя руками	12	11	10	12	11	10

над собой в круге диаметром 3 м						
Передача мяча двумя руками снизу в парах	15	13	10	15	13	10
Верхняя подача (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	3

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Нападающий удар на точность в правую, левую часть площадки: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 5 (из 3-х попыток).	3	2	1	3	2	1
Нападающий удар на точность в правую, левую часть площадки: нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1 (из 3-х попыток).	3	2	1	3	2	1
2 курс						
Передачи сверху в парах на точность в зоне нападения: из зоны 2 в зону 4 (из 3 попыток)	3	2	1	3	2	1
Нападающие удары прямой и с переводом из зон 4, 3, 2 (из 3 попыток в каждой зоне)	3	2	1	3	2	1
Верхняя подача на точность (к боковым линиям) (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	3
3 курс						
Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания и после отскока от пола (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	3
Комплексное задание: бросив мяч к сетке или ударив его об пол, каждый из выполняющих перемещается вслед за мячом, осуществляет прием снизу над собой и выполняет нападающий удар через сетку.	Оцениваются скорость перемещения, техника передачи снизу и техника нападающего удара					
Комплексное задание: два игрока располагаются на разных сторонах площадки в 6-8 м от сетки и выполняют нападающие удары из-за трехметровой линии с передач связующего игрока, который все время переходит под сеткой после выполнения вторых передач на противоположную сторону	Оцениваются техника нападающих ударов из глубины площадки и игра в защите					
Комплексное задание: игрок после удара мяча в пол в направлении зоны 6 выполняет поочередно ускорение за мячом, подбой над собой в зоне 6, вторую передачу в зону 2, перемещение в эту зону и вторую передачу из зоны 2 в зону 4 для нападающего удара	Оцениваются техника передачи снизу, сверху и скорость перемещения					

ТЕМА 3. Баскетбол

1. Методические рекомендации по обучению техническим приемам игры в баскетбол
2. Методические рекомендации по обучению тактическим действиям игры в баскетбол
3. Методика проведения учебных занятий
4. Тестовые упражнения по баскетболу

1. Методические рекомендации по обучению техническим приемам игры в баскетбол

Баскетбол – жесткая и напряженная игра. Он требует постоянного движения, неожиданных изменений темпа и направления бега, быстрых остановок, рывков и неизбежного физического контакта с противником. Поэтому игроки должны быть в прекрасной физической, психической и моральной кондиции. Это значительно увеличивает шансы отдельных игроков и команды в целом на успех. Обучение баскетболу нужно проводить таким образом, чтобы в процессе изучения и совершенствования техники игры формировались тактические умения, связанные с применением того или иного приема игры. В содержании и последовательности обучения техническим приемам и тактическим действиям юношей и девушек принципиальных отличий нет. У юношей несколько больше объем изучаемых приемов, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей.

Эффективный способ научить игроков индивидуальным и командным приемам игры в защите и нападении – это умелый выбор упражнений и их постоянное повторение до тех пор, пока не образуется желаемый навык. Упражнения для каждого игрового приема должны видоизменяться от занятия к занятию, чтобы они не стали монотонными. Трудность упражнений должна нарастать постепенно. Это способствует совершенствованию движений. Шансы на достижение цели упражнения уменьшаются пропорционально уменьшению энтузиазма, с которым оно выполняется. Поэтому необходимым, особенно при упражнениях в бросках, является использование соревновательного метода, но конечно же только после того как игроки правильно освоят технику движения. Цель каждого упражнения надо объяснить заранее, напоминая о том, что оно предназначено не просто для проведения времени на занятии. Следует так же придерживаться следующих принципов обучения: - объясняя упражнение, необходимо показать, как оно должно правильно выполняться. Для этого можно демонстрировать упражнение самому или использовать помощь способного игрока; - далее следует несколько раз выполнить имитацию правильного выполнения упражнения и проверить технику у каждого занимающегося; - указать игрокам на ошибки и объяснить, как нужно их исправить; - повторять на занятиях исправленную модель приема, пока не сформируется правильный навык. Упражнения для отработки стойки баскетболиста:

1. Выполнение стойки готовности на месте.
2. Принятие стойки по сигналу после бега или прыжков на месте.
3. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: - по ориентирам; - по сигналу.
4. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.
5. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений.

Повороты в баскетболе способствуют укрыванию мяча противника, быстрому изменению места расположения к нему (удаление, сближение), позволяют освободиться от опеки противника за счет экономии времени и сокращения пути игрока.

- 1) повороты вперед на месте;
- 2) повороты назад на месте;
- 3) повороты в движении.

Упражнения для тренировки стойки баскетболиста:

1. Находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад.
2. То же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетая несколько поворотов в разной последовательности.

3. В кругах - первый бежит ко второму к перед ним выполняет остановку и поворот назад. Остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше.

4. В двух колоннах - бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег.

5. В парах - один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника – овладеть мячом.

6. Ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Распространенные ошибки: во время поворотов опорная нога смещается с места.

Остановки в баскетболе позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной опеки.

1) остановка двумя шагами: - с удлиненным шагом правой ноги; - с удлиненным шагом левой ноги;

2) остановка прыжком.

Упражнения для тренировки остановки:

- неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте площадки.

- то же, но после остановки выполняется рывок и снова остановка. - остановка после прыжков или ведения.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной её постановки; потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом; вторым шагом ставить ногу вперед в сторону. Удерживать тело над опорной ногой.

Упражнения для тренировки ловли и передач мяча:

1. Передачи и ловля мяча на месте в двойках или двух мячей в тройках. Используются различные виды передач.

2. То же, что и в упр. 1, но в сочетании с различными двигательными действиями после передачи мяча, например: присесть-встать, повернуться прыжком на 90-360°, хлопнуть в ладоши впереди и сзади и т. п.

3. Передачи мяча во встречном движении. Участники располагаются в двух колоннах лицом друг к другу на расстоянии 10-12 м. Направляющий первой колонны выполняет удар мячом в пол (чтобы избежать пробежки), а после двух шагов прямую (или иную) передачу мяча направляющему второй колонны, который должен быть готовым к ловле и выйти навстречу мячу. После передачи осуществляется уход в конец противоположной колонны.

4. Передачи мяча в парах в последовательном движении. Игроки осуществляют прямые (или с отскоком от пола) передачи мяча одной рукой от плеча или двумя руками от груди в последовательном движении от одного щита к другому вдоль баскетбольной площадки, завершая атакой кольца.

5. Передачи мяча в тройках в последовательном движении вдоль баскетбольной площадки. Передачи мяча осуществляются налево и направо поочередно через центрального игрока, немного отстающего в беге от крайних игроков.

6. Передачи мяча в тройках в последовательном беге от одного щита ко второму со сменой направления движения по траектории «восьмерка». Первый игрок делает передачу второму и бежит на его место, не перебегая ему дороги, тот выполняет передачу третьему участнику, а он в свою очередь возвращает мяч первому, так же пробегая у него за спиной на освободившееся место. Далее все повторяется.

7. Передачи мяча в двойках (тройках) с сопротивлением двух защитников, один из которых встречает пасующих на средней линии, а второй на линии штрафного броска. Ведение мяча запрещено. В завершении атаки следует выполнить бросок мяча в корзину. При перехвате мяча защитниками и при неудачном броске нападающих игроки меняются ролями. Если же мяч забит, защитники остаются на своих местах.

8. Индивидуальное выполнение ловли и передач мяча в баскетбольный щит или в стену по точкам. Используются 1-2 мяча.

9. От лицевой линии, одновременно, вдоль площадки начинают бег два участника – первый выполняет ведение мяча в центр до средней линии и далее длинную передачу под щит партнеру, который к этому времени должен, ускорившись, быть готовым её принять и сделать бросок мяча в корзину из-под щита.

10. Длинная передача самому себе от лицевой до средней линии, ускорение и ловля мяча после его первого отскока от пола, далее следует атака корзины с ведением.

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

12. Выполнение передач и ловли мяча в эстафетах. Один из игроков встает лицом к колонне играющих и выполняет передачи мяча различным способом меняющимся направляющим колонн, которые после обратной аналогичной передачи водящему убегают в конец колонны.

13. «Быстрые передачи»: играющие делятся на пары и располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга, образуя две шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают выполнять передачи 1 или 2 мячей определенным способом, оговоренным ранее (прямые, с отскоком от пола, сидя, в прыжке и т. п.), стараясь не уронить их на землю. Побеждает пара, быстрее и технически правильнее сделавшая 10-20 передач.

14. «10 передач»: играющие делятся на две равные команды. Капитаны становятся в центре ограниченной площадки как при сбрасывании в баскетболе. Команда, овладевшая мячом после сбрасывания, старается не потерять его и выполнить 5-10 передач подряд с последующей атакой кольца так, чтобы игроки противоположной команды не перехватили мяч. В противном случае уже они начинают свой счет передач и атаку корзины без ведения. Игра продолжается 10-15 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков при попадании мяча в корзину.

15. «Не давай мяча водящим»: играющие становятся в круг и выполняют различные передачи 1-2 мячей друг другу так, чтобы водящие, находящиеся в центре круга, не смогли их коснуться. Если кому-то из водящих удастся коснуться мяча или овладеть им, то на его место встает игрок, сделавший неудачную передачу.

16. «Мяч водящему»: участники игры становятся в круг, в центре которого располагаются спиной друг к другу два водящих, соревнующихся между собой. По сигналу каждый из водящих начинает выполнять поочередно по часовой стрелке передачи мяча игрокам, стоящим в кругу, пытаясь делать это быстро и точно, и таким образом догнать своего соперника. Первую передачу они выполняют в противоположные стороны.

17. «Муравейник»: игроки хаотично бегают по площадке, выполняя передачи мяча друг другу. Ведение мяча запрещено, можно выполнить лишь один удар мячом в пол для избегания пробежки. Сначала в игре участвует один мяч, затем два или три. Игра длится 4-5 минут. Она тренирует точность передач, периферическое зрение и способность делать передачи только тем игрокам, которые в данный момент готовы к ловле мяча и смотрят на него.

18. «Салки с передачами»: участники игры перемещаются по площадке, убегая от двух водящих, которые, выполняя передачи мяча друг другу, стараются осалить играющих. Сделать это можно только касанием мяча, но не бросая его, а держа в руках. Осаленный игрок продолжает игру уже в роли третьего водящего. Игра заканчивается, когда на площадке не останется не осаленных игроков.

19. «Нападение без ведения»: играют две команды по три человека в каждой. Первая команда – нападающие, располагающиеся за пределами трехсекундной зоны, вторая команда – защитники, располагающиеся внутри неё. Игрок команды нападающих бросает мяч в корзину со штрафной линии. Если бросок результативный, команда получает очко, если нет, то нападающие и защитники борются за отскочивший от щита мяч. Нападающие, овладев мячом, стремятся выполнить следующий бросок в корзину, обыгрывая защитников с использованием только передач мяча. А попав в корзину, зарабатывают два очка. Ведение мяча запрещено. Если в борьбе за отскок победили защитники, их задача передачами быстро вывести мяч за среднюю линию баскетбольной площадки. В этом случае они получают право стать нападающими и начать игру со

штрафного броска. В данном упражнении совершенствуются в игровой ситуации не только передачи мяча, но и навыки борьбы за отскок в защите и нападении.

Упражнения для тренировки ведения мяча:

1. Разновысокое ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см от пола.
2. Очень частое низкое ведение мяча на месте со сменой рук.
3. Ведение мяча на месте вокруг и между ногами.
4. Ведение одновременно двух мячей синхронно и попеременно на месте и в шаге.
5. Сидя на скамейке, низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см.
6. Сидя на скамейке, ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
7. Спортивная ходьба и бег на носках (пятках) с ведением мяча.
8. Передвижение в полуприседе (глубоком приседе) с ведением мяча.
9. Бег спиной вперед (скрестным шагом) с ведением мяча.
10. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча.

Таким образом, тренируется пивотный шаг.

11. Бег с захлестыванием голени назад (с высоким подниманием бедра) с ведением мяча.
12. Скачки с ноги на ногу с ведением мяча.
13. Ведение мяча во время прыжков на одной и двух ногах с поворотами на 180 и 360°.
14. Гладкий бег с ведением мяча и поворотами в движении.
15. Гладкий бег с переводами мяча с одной руки на другую перед собой, за спиной и между ногами.
16. Гладкий бег с ведением двух мячей с переводами за спиной и между ногами.
17. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку лицом, боком, спиной вперед. Мяч ударяется в пол с одной стороны скамейки, а затем переводится через нее одновременно с прыжком.
18. Ведение мяча во время прыжков через скакалку.
19. Бег на 100 м с барьерами и ведением мяча. Количество барьеров на дистанции – до 20. Высота барьеров может быть неодинаковой.
20. Бег в быстром темпе на 40-60-100 м с ведением мяча после низкого или высокого старта.
21. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу – остановка, по второму сигналу – рывок на 6-10-20 м.
22. Гладкий бег с ведением одновременно двух мячей синхронно и попеременно.
23. Ведение мяча в беге на большой скорости. По сигналу – остановка, кувырок вперед с мячом в руках и продолжение ведения.
24. Эстафета с ведением мяча и переводами (поворотами) на центральной линии и каждой линии штрафного броска. Передачи мяча партнеру осуществляется только из рук в руки.
25. Ведение мяча с обводкой неподвижных препятствий на время.
26. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке поворота перевод мяча на другую руку или остановка прыжком на две ноги так же со сменой ведущей руки.
27. Ведение мяча с активным сопротивлением одного (двух) защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и выполнить бросок в корзину. Мяч может быть только у нападающего или все игроки могут быть с мячами.
28. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу игроки начинают ведение своих мячей, стараясь укрыть свой мяч и одновременно выбить мяч у ближних соперников. Тот, кто потерял мяч, выбывает из игры.
29. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Играющие в парах поочередно догоняют друг друга, бегая по всей площадке с ведением мяча только «слабой» рукой.
30. Игра 2x2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
31. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у партнера на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и забьет оба мяча.

32. Преследование дриблера. Задача игрока, ведущего мяч, – не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у преследуемого или помешать ему сделать бросок.

33. «Перекрестное ведение»: четыре группы игроков выстраиваются в колонны по углам площадки лицом друг к другу. По сигналу игроки каждой колонны быстро ведут мяч в противоположную колонну, передают его из рук в руки направляющему и уходят в конец колонны. При ведении игроки должны избегать столкновений и не терять мяч из-под контроля.

34. Игра «Чай-чай выручай»: участники игры с ведением мяча свободно перемещаются по площадке, убегая от водящих. Пойманный игрок останавливается и не вступает в игру до тех пор, пока не будет выручен партнерами заранее оговоренным способом (прикосновением руки, пролезанием между ног и т. п.). Игра продолжается до последнего непоиманного, или если водящие не смогут этого добиться в течение 3-5 минут, после чего выбираются новые водящие.

35. Игра «Догонялки с ведением»: играют 5-8 человек, каждому из которых присваивается свой номер. Участники с ведением мяча свободно разбегаются по площадке, а по сигналу каждый игрок пытается догнать предыдущий номер и не быть пойманным последующим. Выигрывает участник, сумевший первым догнать 5 раз.

36. Игра «Выбей мяч ногой»: игроки образуют пары. Один из игроков ведет мяч, другой, держа руки за спиной, старается выбить мяч ногой. Смена ролей после трех выбиваний.

Упражнения для отработки финтов и обыгрывания:

1. Обманные движения головой, руками, ногами, туловищем на месте перед зеркалом с мячом в руках.

2. Обманные движения в беге с ведением мяча. Финт вправо и уход с ведением мяча в левую сторону и наоборот.

3. Обманные движения руками. Финты на передачу или на бросок выполняются с мячом, на ловлю – без мяча.

4. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Игрок должен поймать отскочивший от щита мяч в прыжке, а после приземления сделать финт – на передачу или на бросок, или на уход из-под кольца с дриблингом.

5. Обманные движения у препятствия (например, стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого с ведением обводит препятствие справа или слева. То же, но после ловли мяча в движении.

6. Отработка пивотного шага на месте. Зашагивание правой ногой вправо-назад, левая – опорная и наоборот.

7. В движении к кольцу с ведением обыгрывание неподвижного препятствия пивотом, переводом мяча перед собой, под ногой, за спиной.

8. Обыгрывание 1x1 с ведением мяча с места, с хода, после передачи, используя финты, переводы мяча, повороты. Задача защитника – не нарушая правил игры и поддерживая правильную стойку, не пропустить нападающего в центр площадки под щит, прижимая его к боковой линии и вынуждая его двигаться в угол. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Можно ограничивать время на атаку.

9. Игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его плотно опекает. По сигналу нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника – не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.

10. Игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается лицом кольцу на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего – обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена ролей – после каждого попадания.

11. То же, что и в упр. 10, но нападающий обыгрывает защитника только при помощи пивотного шага.

12. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему неподвижный заслон. Задача нападающего – обыграть защитника, наводя его на заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника – преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена ролей в тройке происходит по кругу.

Упражнения для тренировки бросков мяча:

1. Броски в корзину из-под щита с правой (левой) стороны. Игроки выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски мяча одной рукой в корзину с отскоком от щита. В колонне два-три мяча. После броска игрок передает мяч игроку без мяча и переходит в конец колонны.

2. Бросок мяча одной рукой в проходе. От средней линии выполняется ведение мяча, завершающееся броском после двух шагов под щитом с мячом в руках. Контролируется вынос рук вверх перед броском, работа ног (первый шаг длинный, второй короткий с пятки на носок), вынос вверх согнутой ноги, одноименной с бросающей рукой, высота прыжка.

3. Броски после ловли мяча в движении. От боковой линии на уровне середины поля игрок выполняет передачу партнеру, находящемуся на штрафной линии, и сразу рывок под щит. В движении получает обратную передачу и выполняет бросок после двух шагов, не делая ударов мячом в пол. Пасующий может располагаться также справа (слева) от щита на расстоянии 5-6 м.

4. То же, что и в упражнении 4, но бросок выполняется не после двух шагов, а в прыжке после остановки прыжком на обе ноги.

5. То же, что и в упражнении 4, но атакующий после получения передачи начинает движение с финта в любую сторону, после чего делает или рывок к кольцу, или бросок в прыжке.

6. Игроки выстраиваются в одну колонну на средней линии. Первый из участников спиной перемещается к линии штрафного броска, получает мяч от направляющего колонны и после поворота на осевой ноге к щиту лицом выполняет бросок по кольцу. После чего подбирает мяч и убегает в конец колонны. Направляющий же после передачи мяча бьющему перемещается спиной на его место, получает мяч уже от следующего игрока, оказавшегося во главе колонны и так же выполняет бросок и т. д.

7. Игроки, двигаясь парами от средней линии, выполняют не более двух передач друг другу, после чего один из них выполняет бросок мяча в кольцо. При неудачном броске следует подобрать мяч, борясь за его отскок, и добить в прыжке.

8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны на середине площадки вдоль противоположных боковых линий, игроки левой колонны с мячами. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом выполняет ведение до линии трехочкового броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, выполняет два шага и бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч в прыжке и возвращает его направляющему левой колонны, после чего партнеры меняются местами.

9. Броски в парах. Один участник пары выполняет броски по кольцу с одной точки со средней или дальней дистанции, а второй – только подборы мяча после этих бросков и передачи бьющему. После каждого броска бьющий делает рывок до центральной линии площадки и возвращается обратно на свою точку для получения очередной передачи и броска. Так выполняется десять передач. Затем игрокименяются ролями. Между участниками в паре и различными парами можно устраивать соревнование по количеству заброшенных мячей в одной серии бросков.

10. Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры располагаются на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другое поле. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее забьет 20 мячей.

11. Броски в тройках. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит по кругу после каждого броска.

12. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем

происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

13. Соревнование между парами (тройками): кто быстрее наберет 21, 31, 51 попадание, выполняя средние и дальние броски в парах (тройках).

14. Соревнование «снайперов». Игроки выстраиваются в колонну у одной из пяти точек на линии трехочкового броска и по очереди выполняют броски. Игрок, забивший один, два или три (по договоренности) мяча подряд, может перейти к броскам со второй точки и т. д. Выигрывает тот, кто первым закончит свои броски на последней точке.

15. Броски со средней дистанции. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Это повторяется 10-15 раз подряд в быстром темпе. Бросок можно выполнять с расстояния 5-6-8 м, с разных точек (под разным углом к щиту).

16. Передача мяча в щит, ловля и бросок по кольцу в одном прыжке.

17. Игра 1x1 без подбора. Защитник делает передачу мяча нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч, делая это над рукой защитника или после одного (не более) удара мячом в пол, обыгрывая его. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.

18. Броски из-под кольца с сопротивлением. Защитник дает нападающему возможность получить мяч от пасующего, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен, укрывая мяч корпусом и не выпуская его из рук, забросить в корзину. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок. Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой. Цель упражнения – обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолов с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Периодически следует менять стороны площадки и угол атаки.

19. Броски в парах со средней дистанции с сопротивлением защитника. Два игрока располагаются в радиусе 5-6 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи, не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.

20. «Трое на одну корзину»: игроки делятся на тройки, каждая из которых выстраивается в колонну по одному у штрафной линии. Игроки выполняют каждый по два броска подряд. При удачном первом броске игрок выполняет второй, в противном случае сразу происходит смена бросающего. Когда тройка забьет мяч шесть раз подряд, её игроки подают сигнал, и все тройки переходят к другим кольцам. Используется соревновательный метод.

21. «Броски с точек»: три-четыре пятерки игроков выстраиваются в колонны у разных щитов на равноудаленных точках. Направляющий каждой колонны имеет мяч. После броска он подбирает мяч и отдает его очередному игроку, выходящему на точку броска. Как только одна из команд выполнит пятнадцать результативных бросков, команды меняются местами.

22. Выполнение штрафных бросков в конце тренировки. Участники выстраиваются в колонну по одному. Каждый по очереди выходит к линии штрафного броска и бьет дважды. Если обе попытки успешны, игрок заканчивает занятие и уходит в раздевалку; если первый мяч забит, а второй нет – игрок делает рывок вокруг площадки и встает в конец колонны; если первый бросок неудачен, игрок дважды обегает площадку и встает в конец колонны для новой попытки.

23. Игра в баскетбол 2x2 или 3x3 на одной половине площадки. Броски из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков. После попадания в кольцо владение мячом сохраняется.

24. Игра в баскетбол 3x3 или 4x4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение – только средним или дальним броском.

Упражнения для отработки передвижений приставными шагами

1. Выполнение приема в соответствующих стойках защитника: вперед, назад, в сторону по разделением.
2. Выполнение разновидностей приема в целом при прямолинейном движении.
3. То же, но в сочетании со скрестным шагом-скачком по ходу передвижений или в их завершение.
4. То же, что в упр. 2 - 3, но с изменением направления движения по ориентирам (разметка площадки и т. п.).
5. То же, но чередуя направление и способы передвижений на отдельных участках площадки.
6. То же, но по звуковым и зрительным сигналам.
7. То же, но с изменением скорости перемещений.
8. Челночные перемещения в стойках защитника по ориентирам с изменением направления и скорости движения.
9. Зигзагообразные перемещения вдоль площадки в коридоре шириной 2,5-3 м с касанием ограничительных линий ближней по отношению к ним рукой.
10. Выполнение разновидностей приема в целом в ситуации противодействия пассивным перемещениям нападающего без мяча

Упражнения для отработки вырывания мяча

1. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
2. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.
3. То же, что в упр. 1, но в момент овладения мячом нападающим: - после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча; - после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит; - после прекращения игроком ведения мяча; - после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку
4. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.
5. То же, но и.п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.
6. То же, но после рывка на 3-5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.
7. Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.
8. То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).
9. Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

Упражнения для отработки выбивания мяча из рук соперника

1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
3. То же, что в упр. 1, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
4. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
5. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
6. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: - после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; - после навесной передачи партнера; - после передачи-отскока мяча от щита.
7. Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2 x 1 и 3x1.
8. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.
9. То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.
10. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к

нападающим действиям. Упражнения для отработки перехвата мяча при его передаче. 1. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: - при опеке игрока на стороне мяча; - при опеке игрока на дальней от мяча стороне. 2. Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: - нападающий ожидает передачу на месте; - нападающий начинает движение навстречу мячу. 3. То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении. 4. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера. 5. Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п. 6. Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2 х 2, 3 х 3 и т.д. 7. То же, но в подготовительных и учебных играх. Упражнения для отработки перехвата мяча при его ведении.

1. Объяснение и показ. 2. Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него. 3. То же, но после многоударного ведения нападающего на месте. 4. Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой. 5. То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении. 6. То же, но в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом (по мере освоения техники нападения). 7. Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера. 8. То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1 х 1, 2 х 2, 3 х 3 и т. д. Выполнение разновидностей данного приема в подготовительных и учебных играх с установкой. Упражнения для отработки накрывания мяча при броске. 1. Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты. 2. То же, но в прыжке с максимальным усилием. 3. Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе. 4. То же, но против бросков мяча с естественной скоростью выполнения. 5. То же, что в упр. 3-4, но противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями. 6. Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места. 7. То же, но против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением. 8. То же, что в упр. 6-7, но после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке. Упражнения для совершенствования навыка подбора мяча после отскока от щита: 1. Игроки выстраиваются в колонну по одному у правого или левого края линии штрафного броска и выполняют передачи мяча в щит друг за другом. Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит и убегает в конец колонны. Игрок 2 выходит в зону отскока мяча, подбирает его в прыжке и должен до приземления успеть подбросить его высоко в щит, после чего так же убегает в конец колонны и т.д. 2. «Восьмерка втроем»: игроки располагаются под щитом на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок 1, находящийся в центре, подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его в прыжке, передает вправо игроку 2, а сам занимает его место. Игрок 2 быстро ведет мяч в центр, подбрасывает его высоко в щит, так же подбирает его в прыжке и передает влево игроку 3, занимая уже его место. Игрок 3 продолжает то же самое. 3. «Разбежка в тройках»: игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его в прыжке и передает игроку 2, находящемуся на той стороне щита, на которой был сделан подбор. Игрок 2 осуществляет «быстрый отрыв» с ведением через центр площадки, а от средней линии делает точную передачу мяча под щит игроку 3, продолжая движение до линии штрафного броска. Игрок 3 после ловли делает бросок мяча в корзину из-под щита. Игрок 1 к этому времени должен выйти под щит с другой стороны, таким образом формируя треугольник подбора. В данном упражнении комплексно отрабатываются несколько игровых приемов.

2. Методические рекомендации по обучению тактическим действиям игры в баскетбол

Методика обучения индивидуальным действиям

Обучать индивидуальным тактическим действиям следует в упражнениях с пассивным и активным сопротивлением защитников. Навыки индивидуальных тактических действий формируются в такой последовательности: выход на свободное место и освобождение от опеки противника; выбор способа действия и момента для применения изученных передвижений,

передач, ведения, бросков и финтов с учетом ситуации; своевременное применение игровых действий с учетом тактического замысла. Упражнения, используемые при обучении индивидуальной тактике с мячом, очень разнообразны. Варианты игровых действий изменяются за счет последовательности приемов, а также способов их выполнения.

Например, индивидуальное действие, состоящее из ловли, ведения и броски, можно выполнить в следующих вариантах: а) ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой от плеча, одной рукой в прыжке; б) ловля на месте, ведением с изменением направления, бросок мяча одной рукой; в) ловля в движении, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок мяча одной рукой от плеча, одной в прыжке и т. п. Закреплению изученных индивидуальных действий способствует проведение различных упражнений (1х1) соревновательным методом.

Примерные упражнения для обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении:

1. Построение тройками (два нападающих и один защитник). Защитник опекает игрока без мяча. Игрок без мяча должен сблизиться с защитником и затем внезапно сделать рывок для получения мяча.

2. Занимающиеся строятся в колонну. Поочередно каждый выполняет маневр против защитника, обегая его со спины и стараясь выйти для получения мяча. При обучении индивидуальным действиям преподаватель должен показать целесообразность или ошибочность тех или иных тактических действий в конкретном игровом эпизоде или взаимодействии.

Примерные упражнения для обучения индивидуальным тактическим действиям в защите:

1. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник отступает, оттесняя ведущего к боковой линии, и выбивает мяч.

2. Построение по тройкам (два нападающих и один защитник). Нападающие передают друг другу мяч, стоя на месте. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он выходит и перехватывает его. Действия после перехвата могут быть заранее обусловлены: либо игрок должен вести мяч и выполнить бросок, либо передать мяч партнерам и т.д.

3. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий с мячом пытается выполнить проход к корзине для броска. Защитник препятствует проходу и вынуждает нападающего совершить персональную ошибку.

4. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий без мяча должен переместиться от одной боковой линии к другой возможно быстрее. Защитник препятствует этому, пытается замедлить его продвижение и остановить у боковой линии.

5. Построение то же в районе щита. Нападающий старается пройти к щиту за спиной противника. Защитник, перемещаясь, старается занять правильное положение и не пропустить нападающего.

Методика обучения групповым действиям

Последовательность обучения групповым действиям следующие: взаимодействие двух игроков с выбором свободного места, взаимодействие двух игроков с заслоном, наведением и пересечением. Расстановку игроков и способы их перемещения сначала изучают на схемах, макетах площадки с подвижными фигурками, а затем воспроизводят на игровой площадке в условиях реального взаимодействия.

Рекомендуются следующие упражнения: 1. Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. 2. Построение тремя колоннами у лицевой линии. Каждая тройка продвигается вперед к противоположному щиту, все время передавая мяч через игрока, находящегося в середине. 3. Игроки располагаются разомкнутыми тройками за средней линией. Игрок, находящийся в середине ведет мяч. Одновременно с ним на противоположную половину поля справа и слева от него выбегают партнеры. Как только игрок с мячом пересек среднюю линию, он передает мяч выбегающему слева от него, а сам устремляется к щиту. Партнер, получивший мяч, ведет его в область штрафного броска, куда вбегает также третий партнер. Передав ему мяч для броска, он выбегает к щиту для борьбы за отскок. Это упражнение повторяется при противодействии одного, двух и трех защитников. Аналогичным образом строятся упражнения во

взаимодействиях двух игроков с заслоном. Здесь третий игрок подключается для промежуточных действий.

Методика обучения быстрому прорыву. В быстром прорыве последовательно изучаются групповые действия в отдельные фазы нападения (овладение мяча у щита, развитие атаки и её завершения), а затем командные. Особое внимание уделяется борьбе за отскок и первой передаче. При обучении рекомендуется такая последовательность: а) изучение исходной расстановки игроков и возможных вариантах развития и завершения атаки; б) повторении взаимодействия игроков без установки на скорость; в) повторении упражнений при последовательно оказываемом пассивном и активном противодействии защитников; г) выполнение комбинаций в учебных играх. Все действия в быстром прорыве должны проходить без пауз, на высокой скорости передвижения игроков и укладываться в минимальный промежуток времени (4–6 с).

Примерные упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении:

1. Построение тройками у лицевой линии. Первый игрок ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к первому игроку, второй игрок уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча в «отрыв» уходит третий игрок. Первый игрок передает мяч третьему игроку, а тот - второму. Первый игрок подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

2. Построение то же. Первый игрок, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей боковой линии. Второй игрок перемещается вперед в середину. Третий игрок уходит в отрыв по боковой линии. Передачи следуют второму и третьему игрокам.

При изучении комбинаций позиционного нападения сохраняется та же методическая последовательность. Например, при изучении игры через центрального игрока вначале разучиваются взаимодействия центральных.

Примерные упражнения для обучения групповым тактическим действиям в защите:

1. Нападающий игрок, применяя передачи и ведение, должен переместиться к противоположному щиту и выполнить бросок. Перемещение осуществляется следующим образом: он должен взаимодействовать передачами с игроками, стоящими справа и слева от него на всем пути его движения. Защитник оказывает противодействие передачам и опекает нападающего так плотно, чтобы связать его перемещения и не дать возможность передавать и получать мяч. Это же упражнение можно проводить с противодействием двух защитников одному активному нападающему.

2. Обучаемые распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Каждая из них старается набрать наибольшее количество очков. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

4. Методика проведения учебных занятий

В настоящее время в системе физического воспитания студентов принята структура учебного занятия (как основной формы организации занятий), состоящая из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность учебных занятий 90 мин.

Подготовительная часть учебного занятия – 20 мин. Её основные задачи: - организация занимающихся; - физическая и психологическая подготовка занимающихся для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия: - общеразвивающие упражнения; - упражнения на растягивание; - силовые упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков, остановок, поворотов; - беговые упражнения с имитацией ранее изученных технических элементов баскетбола.

При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций: - заблаговременно подготовить инвентарь и место для проведения занятия; - начинать занятие с построения и постановки задач; - проводить подготовительную часть без значительных пауз; - при проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией; - чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные группы мышц; - чередовать силовые упражнения с упражнениями на

растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения упражнений; - использовать подвижные игры, подготавливающие к игре в баскетбол.

Основная часть учебного занятия – 60 мин. Её основные задачи: - обучение, повторение и совершенствование технических элементов игры в нападении и защите; - повышение уровня физической подготовленности занимающихся; - воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств; - совершенствование использования приобретенных умений и навыков в различных условиях игровой деятельности; - теоретическая, тактическая и психологическая подготовка занимающихся командной борьбе.

Средства основной части занятия: - подготовительные, подводящие и специальные упражнения, направленные на повышение физической и технико-тактической подготовленности занимающихся; - подвижные игры; - учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия: - необходимо стремиться использовать в упражнениях максимальное количество мячей; - в процессе обучения игре в баскетбол использовать следующие общепедагогические методы: словесный (вербальный), наглядного восприятия, в том числе личный показ преподавателя, метод срочной информации (световой и звуковой сигнализации), метод двигательной информации и др.; - применять различные методы обучения техническим элементам игры (строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровой, соревновательный) и методы развития физических качеств (стандартный, переменный, интервальный, непрерывный, круговой тренировки, метод сопряженных воздействий и др.); - при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: начинать с детального ознакомления с приемом, своевременно выявлять и устранять ошибки в технике, далее разучивать прием в упрощенных условиях, а в последующем – в усложненных условиях, заканчивать закрепление приема использованием его в игровых условиях и контактной борьбе; - учебные игры должны носить целевую игровую направленность и строго регламентировать действия участников. А в двухсторонних играх занимающиеся могут произвольно выполнять все ранее разученные технические приемы и тактические действия.

Заключительная часть (10 мин.) предназначена для завершения работы преподавателя и подведения итогов учебного занятия, приведения функционального состояния занимающихся в оптимальное для эффективного осуществления последующей учебной деятельности. Для решения данных задач используются следующие упражнения: имитационные, на координацию движений, на внимание, на восстановление дыхания, растягивание и расслабление, малоподвижные игры.

4. Тестовые упражнения по баскетболу

Студенты во 2-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: баскетбол». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), разрабатываемых кафедрой физической культуры, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра. С целью контроля над физической подготовленностью в каждом семестре студенты выполняют тесты по ОФП, СФП, а также по технической и тактической подготовленности.

Тесты для оценки ОФП и СФП студентов (баскетбол)

Тесты	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11.35	11.15	10.30
Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	-	-	-	10	15	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	8	11	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	30	40	10	12	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	45	50	34	40	47
Челночный бег (с)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8 и <

Тесты для оценки технической и тактической подготовленности студентов (баскетбол)

Тесты	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча на быстроту (кол-во передач за 30 сек)	28	25	20	25	20	15
Ведение мяча с броском из-под щита (кол-во раз)	5	4	3	5	4	3
Скоростное ведение мяча «челнок», сек	18	22	26	21	25	29
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	6	5	4	5	4	3
Ведение правой, левой рукой, бросок в кольцо в движении, сек	27	32	36	30	34	38

Условия выполнения тестов для оценки технической подготовленности:

1. Передача мяча на быстроту. Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд. Расстояние между выполняющими упражнение 6 метров Упражнение выполняется из трех попыток.

2. Ведение мяча с броском из-под щита. Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий. По сигналу выполняющий упражнение начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа — налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой. Для выполнения норматива дается 2 попытки.

3. Скоростное ведение мяча «челнок». Упражнение на волейбольной площадке выполняется следующим образом: 1 этап — выполняющий упражнение начинает ведение от лицевой линии до первой линии нападения на волейбольной площадке и обратно до лицевой; 2 этап — от лицевой до центральной линии и обратно до линии нападения; 3 этап — от линии нападения первой до второй линии нападения; 4 этап — от второй линии нападения до центра и от центра до второй лицевой линии. И от второй лицевой обратно до первой лицевой на исходную точку.

4. Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер).

5. Ведение правой, левой рукой, бросок по кольцу в движении. Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается обратно к лицевой линии берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг область штрафного броска. Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину.

ТЕМА 4. Атлетическая гимнастика

1. Методические рекомендации по организации занятий атлетической гимнастикой
2. Примерные упражнения, способствующие развитию мышц
3. Тестовые упражнения по атлетической гимнастике

1. Методические рекомендации по организации занятий атлетической гимнастикой

Каждое занятие атлетической гимнастикой должно состоять из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает общую разминку. Значение разминки в тренировке атлета общеизвестно. От правильно проведённой разминки во многом зависит эффективность и результат тренировки. Разминка не должна быть шаблонной и не может быть одинаковой для всех. Она должна соответствовать уровню тренированности спортсмена, его темпераменту и возрасту, условиям, где она проводится, цели тренировки и т.д. К разминке нужно подходить творчески, прислушиваться к собственному телу, находить такие разминочные упражнения, которые наилучшим образом воздействуют на организм.

Существуют несколько видов разминки: общая и специальная.

Общая разминка необходима для подготовки к работе всего организма. Во время разминки повышается температура в мышцах, ускоряются все биохимические процессы, мышцы и связки становятся эластичнее, улучшается двигательная реакция. Проведение разминки – одно из важнейших условий предупреждения травм.

Продолжительность разминки зависит не только от подготовленности атлета, но и от многих других условий: температуры окружающей среды, самочувствия, одежды и т.д. В среднем на разминку отводится 10-15 минут.

В разминке необходимо использовать ходьбу, бег, разнообразные прыжки, а также комплексы общеразвивающих упражнений, последовательно прорабатывающих различные мышечные группы. Кроме того, в разминку обязательно следует включать статические растягивающие упражнения с целью увеличения гибкости различных участков тела. Эти

упражнения нужно выполнять в медленном темпе, до появления лёгкой болезненности, с задержкой на 6-15 секунд. Каждое растягивающее движение делать по 2-3 раза.

Разминка не должна приводить к утомлению, а наоборот – вызывать прилив сил. Основным сигналом к окончанию общей разминки является ощущение тепла во всём теле и появление пота.

В основной части используется специальная разминка и упражнения силовой направленности. Специальная разминка выполняется непосредственно перед выполнением того или иного упражнения и имеет имитационный характер. Специальная разминка не ограничивается разогревом рабочих групп мышц, а служит также средством для оттачивания техники движений в конкретном упражнении. Выполняется с небольшими отягощениями (30-40% от разового максимума) и в среднем по 12-15 повторений.

Силовая тренировка предполагает занятия с отягощениями и на тренажерах. При разработке методики занятий мы учитывали рекомендации, предложенные В.И. Беловым (1993) и И.В. Бельским (1994, 2003). Для увеличения мышечной массы студентам рекомендовалось выполнить упражнения в следующем режиме: 3-5 подходов по 8-10 повторений в среднем и медленной темпе; отдых между подходами 1-2 минуты. Пассивный отдых лучше заменить растягивающими упражнениями. По мере роста тренированности нужно постепенно увеличивать нагрузку. Причем следует варьировать не количество повторений, а вес отягощений, который подбирается так, чтобы последние два повторения в подходе выполнялись с максимальным усилием.

Для уменьшения жировой прослойки и улучшения рельефа мышц упражнения с отягощениями необходимо выполнять в другом режиме: 3-4 подхода по 15-20 и более повторений в быстром темпе; отдых между подходами 30-40 сек.

Выполняя упражнения в любом режиме необходимо следить за правильным дыханием: в момент максимального напряжения прорабатываемых мышц делать выдох. Чтобы упражнения приносили максимальный эффект, необходим полный сознательный контроль работающей мышцы.

Методика силовых тренировок представлена в табл. 1.

Таблица 1

Методика силовых тренировок

Методика тренировок	Режимы	
	Увеличение мышечной массы	Уменьшение жировой массы и улучшение рельефа мышц
Максимальное количество повторений упражнений	8-10 для верхней части тела; 10-15 для нижней части тела	15-20
Количество серий одного упражнения	3-5	3-4
Длительность отдыха между сериями	1-2 мин	30-40 сек
Количество упражнений в одном занятии	6-8	8-15
Длительность отдыха между упражнениями	2-3 мин (включая стретчинг)	30-40 сек (включая стретчинг)
Темп выполнения упражнений	медленный и средний	выше среднего и быстрый
Дыхание	ритмичное, выдох на усилия	ритмичное, выдох на усилия
Количество занятий в неделю	3	3

Положительное влияние атлетической гимнастики усиливается, если сочетать силовые упражнения с аэробными (бег, лыжи, плавание, велосипед, занятия на велотренажере и беговой дорожке – с учетом желания студентов). Режим аэробной нагрузки (объем и интенсивность) должен определяться с учетом уровня физического состояния занимающихся (далее – УФС). Так, лицам, имеющим уровень физического состояния низкий и ниже среднего, рекомендуется аэробная нагрузка продолжительностью 40 минут и интенсивностью 60-65 % от максимальной ЧСС. Что соответствует 120-130 уд/мин. Средний уровень – нагрузка средней интенсивности в течение 30 минут, тренировочный пульс 70-75% от максимальной ЧСС. Что соответствует 140-

150 уд/мин. Выше среднего и высокий – непрерывная высокоинтенсивная нагрузка, продолжительностью 20 минут и интенсивностью 80-85% от максимальной ЧСС. Что соответствует 160-170 уд/мин. Переход с одного режима тренировки на другой, более интенсивный, осуществляется только после изменения УФС в сторону улучшения.

Определить УФС можно по методике Е.А. Пироговой (1986):

$$\text{УФС} = \frac{700 - 3 * \text{ЧССп.} - 2,5 * \text{АД ср.п.} - 2,7 * \text{возраст} + 0,28 * \text{масса тела}}{350 - 2,6 * \text{возраст} + 0,21 * \text{рост}}$$

Артериальное давление среднее (АД ср.) = АД диаст. + 1/3 АД пульс.

Артериальное давление пульсовое (АД пульс.) = АД сист. – АД диаст.

Оценка УФС:

1 – низкий	0,375 и меньше
2 – ниже среднего	0,376-0,525
3 – средний	0,526-0,675
4 – выше среднего	0,676-0,825
5 – высокий	0,826 и более

Методика аэробики представлена в табл. 2.

Таблица 2

Методика аэробики
(занятия на велотренажере, беговой дорожке и др.)

УФС	Интенсивность, % от ЧСС макс.	Тренировочная ЧСС уд/мин	Продолжительность, мин
Низкий и ниже среднего	60-65 %	120-130	40
средний	70-75 %	140-150	30
Высокий и выше среднего	80-85 %	160-170	20

В заключительной части занятия выполняются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, а также упражнения, сочетающие напряжение с расслаблением.

Основной задачей заключительной части является выведение организма из состояния повышенной двигательной активности и подготовка к последующей деятельности. В связи с поставленными задачами следует выбирать такие исходные положения, которые бы способствовали нормализации частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. При выполнении упражнений данной части занятия необходимо главный акцент сделать на увеличение глубины дыхательных движений, что особенно важно для начинающих. В этой же части занятия необходимо предусмотреть ряд упражнений, выполняемых с закрытыми глазами, что способствует большой концентрации внимания, улучшению ориентации и координации движений, поможет снять излишнее напряжение и будет способствовать полному расслаблению.

2. Примерные упражнения, способствующие развитию мышц

Упражнения, способствующие развитию мышц груди

1. Жим широким хватом лежа на горизонтальной скамейке
2. Лежа на горизонтальной скамейке. Разведение гантелей.
3. Лежа на наклонной доске (под углом 35-45°). Жим штанги (верхняя часть)
4. Лежа на горизонтальной скамейке. Жим штанги узким хватом (20-25 см между указательными пальцами).
5. Лежа на скамейке. Гантель в вытянутых вверх руках, локти слегка согнуты. Опускать гантель за голову ("пуловер").
6. Отжимания на брусьях широким хватом (нижняя часть).

Упражнения, способствующие укреплению мышц живота

1. Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины (нижняя часть прямых мышц).

2. Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены сверху и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью (верхняя часть прямых мышц).

3. Лежа на наклонной доске головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45° (нижняя часть прямых мышц).

4. Стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком (косые мышцы).

Упражнения, способствующие развитию дельтовидных мышц

1. Сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом (средний пучок).

2. Сидя или стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх (средний пучок).

3. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны (задний пучок).

4. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук вперед вверх (задний пучок).

5. Стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку; локти держать выше кистей (средний пучок).

6. Стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед вверх до уровня глаз (передний пучок).

Упражнения, способствующие развитию трицепсов

1. Лежа спиной на скамейке, штанга в вытянутых вверх руках, хват узкий. Опускать штангу до касания лба, локти неподвижны (французский жим лежа).

2. Стоя, штанга в поднятых над головой руках. Опускать штангу за голову, локти неподвижны (французский жим лежа).

3. Сидя, гантель в поднятой над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.

4. Отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.

Упражнения, способствующие развитию бицепсов

1. Стоя, штанга в опущенных руках. Сгибать руки.

2. Сидя, в руке гантель, локоть упирается в колено на внутренней поверхности бедра. Сгибать руку. Вначале одну, затем другую.

3. Сидя, руки с гантелями опущены. Попеременно сгибать руки.

4. Стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад). Сгибать руки к груди, поворачивая ладони к себе

Упражнения, способствующие развитию трапецевидной мышцы

1. Стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.

2. Стоя, гантели или гири в опущенных руках. Вращательное движение плеч, сначала вперед, затем назад.

Упражнения, способствующие развитию мышц предплечий

1. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх. Сгибать и разгибать кисти.

2. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти.

Упражнения, способствующие развитию мышц спины

1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.

2. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.

3. Сесть под блоком, ручка над головой. Тяга за голову как можно ниже, хват широкий.

4. Становая тяга.

5. Стоя, штанга на плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.

Упражнения, способствующие развитию четырехглавой мышцы бедра

1. Приседания со штангой на плечах.

2. Лежа на спине, жим штанги ногами или на тренажере.

3. Сидя на тренажере, разгибание ног.

Упражнения, способствующие развитию двуглавой мышцы бедра

1. Лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

Упражнения, способствующие развитию икроножных мышц

1. Стоя носками на бруске (пятки на полу), отягощение на плечах. Подняться на носки и опуститься до касания пола пятками. Сначала стопы параллельны друг другу, затем пятки вместе - носки врозь.

3. Тестовые упражнения по атлетической гимнастике

Тесты для оценки ОФП студентов

Тесты	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	-	-	-
Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11.35	11.15	10.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	13	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	-	-	-	10	15	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	10	13	8	12	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	30	40	10	12	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	45	50	34	40	47
Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с (раз)	22	24	26	20	22	24
Приседание на одной ноге, другая вытянута вперед (раз)	10	15	20	8	10	12
Отжимания на параллельных брусьях (раз)	10	15	20	-	-	-
Упор присев – упор лежа – упор присев – встать. Выполнить 6 раз в максимальном темпе (для проверки скоростных качеств) (с)	10	12	14	12	14	16

Тесты для оценки СФП студентов (юноши)

Весовая категория, кг	Упражнения	1 курс	2 курс	3 курс
1	2	3	4	5
52-55	Жим	45	55	60
	Присед	55	65	70
	Тяга	70	75	80
	сумма	170	195	210
56-59	Жим	50	55	62.5
	Присед	65	70	75
	Тяга	75	80	85
	сумма	190	205	222.5
60-67	Жим	55	60	67.5
	Присед	75	80	85
	Тяга	85	90	95
	сумма	215	230	247.5
68-74	Жим	60	65	72.5
	Присед	80	85	90
	Тяга	95	100	105
	сумма	235	250	267.5

1	2	3	4	5
75-82	Жим	65	70	75
	Присед	85	95	100
	Тяга	105	110	115
	сумма	255	275	290
83-89	Жим	70	75	80
	Присед	92.5	97.5	105
	Тяга	107.5	112.5	120
	сумма	270	285	305
90-99	Жим	75	85	90
	Присед	105	115	120
	Тяга	120	130	135
	сумма	300	330	345
100 и больше	Жим	80	90	95
	Присед	110	120	125
	Тяга	125	135	140
	сумма	315	345	360

ТЕМА 5. Аэробика

1. Методические рекомендации по организации занятий аэробикой
2. Примерные упражнения аэробики
3. Тестовые упражнения по аэробике

1. Методические рекомендации по организации занятий аэробикой

Структура комплексного занятия по аэробике

Занятие по оздоровительной аэробике должно состоять из следующих частей: подготовительной (разминка и стретчинг); основной (аэробная и силовая тренировки); заключительной (упражнения на растягивание и расслабление). Из используемых физических упражнений, в данных частях занятия по аэробике, можно выделить три «базовых» вида: разминка; аэробные танцевальные и аэробные циклические упражнения; силовые упражнения; упражнения на растягивание (стретчинг).

Первая – разминка. Она необходима для подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем, повышается работоспособность занимающихся. Выполнение разминочных упражнений – одно из важнейших условий предупреждения травм. В качестве средств общей разминки рекомендуется использовать ходьбу, бег, разнообразные прыжки, а также

комплексы общеразвивающих упражнений, последовательно прорабатывающие различные мышечные группы. Кроме того, в разминку обязательно следует включать статические растягивающие упражнения с целью увеличения гибкости различных участков тела. Продолжительность разминки составляет 8-10% (8-10 мин) общего времени занятия.

Вторая часть занятия – основная. Она состоит из четырех периодов:

1) «Втягивающий», предполагает постепенное повышение интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2) Основной – «пиковые» аэробные нагрузки.

3) Переходный – постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движений.

4) Партерный – упражнения на силу и гибкость, выполняемые стоя, сидя, лежа на полу. Цель – проработать крупные группы мышц и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку.

В основной части используются два вида упражнений: аэробные и силовые.

Аэробная тренировка (упражнения классической, танцевальной, степ-аэробики и др.) – это непрерывная, достаточно интенсивная работа в течение продолжительного времени (20-40 минут). Основная нагрузка ложится на сердце, а также на систему дыхания и работающие мышцы. Аэробные физические нагрузки развивают выносливость, повышают уровень обмена веществ, улучшают общее физическое самочувствие, что положительно сказывается на работе мозга и психическом состоянии человека. Главное требование к аэробным упражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего занятия. Интенсивность и продолжительность аэробики задаются в зависимости от уровня физического состояния занимающихся. При планировании нагрузки необходимо основываться на результаты оценки физического состояния (например, по методике Е.А. Пироговой, 1986). В зависимости от УФС (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий) задается нагрузка (объем и интенсивность).

Так, студенткам, имеющим **низкий уровень физического состояния**, нужно заниматься аэробной тренировкой 40 минут с интенсивностью, равной 65% максимальной ЧСС, что примерно соответствует 130-135 уд/мин. Отметим, что такой режим занятий, предусматривающий выполнение упражнений умеренной интенсивности, но значительной продолжительности, является наиболее эффективным для уменьшения жировой массы тела.

Для студенток, имеющих **средний уровень физического состояния**, продолжительность аэробной части составляет 30 минут, а интенсивность соответственно возрастает до 75% (140-150 уд/мин).

Занимающиеся, имеющие **высокий уровень физического состояния**, могут выполнять аэробную часть комплекса в течение 20 минут с интенсивностью 85% максимально допустимой ЧСС. Это соответствует 160-170 уд/мин. Однако следует учесть, что лишь достаточно тренированные люди могут заниматься с такой интенсивностью. Поэтому должен быть определен «втягивающий режим» при пульсе 120-130 уд/мин (от 1 до 6 месяцев индивидуально), который бы позволил повысить функциональные возможности организма, развить гибкость и координацию движений. Особенно это касается занятий ритмической гимнастикой, так как аэробикой ее можно считать лишь при соблюдении всех условий выполнения циклических упражнений, прежде всего поддержания необходимой интенсивности в течение всего занятия, которое становится невозможным без предварительной координационной подготовки. Сгорание жира при анаэробной нагрузке (ЧСС выше 170 уд/мин) прекращается совсем.

Наравне с аэробной выносливостью для здоровья человека важна и мышечная сила. При помощи специальных физических упражнений силовой направленности можно укрепить мягкие ткани (мышцы, связки, сухожилья), изменить соотношение жирового и мышечного компонентов тела в сторону последнего, скорректировать «проблемные» зоны фигуры. В силовую часть комплекса нужно включать упражнения на различные группы мышц, которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа с использованием гантелей, эспандеров, тренажеров или

веса собственного тела в качестве средства сопротивления. Продолжительность силовой части 20-30 минут.

Третья, заключительная часть занятия называется «финальным охлаждением», длительность 5-10 мин. Обычно это упражнения на растягивание и расслабление. Особенность применения упражнений на растягивание в данной части – это плавный переход из одной позы в другую с удержанием каждой от 10 до 30 с. Растягивание после тренировки способствует быстрому восстановлению мышц, уменьшению ощущения дискомфорта, развитию гибкости.

Рассмотрим наиболее типичную схему занятия по оздоровительной аэробике в вузе.

Общая структура занятия по аэробике в вузе

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Основные упражнения	Указания
1	2	3	4
Подготовительная	1. Разминка Продолжительность подготовительной части урока 8-10 мин 1.1. Разогревание (Warm up)	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, туловищем, приседания, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
1	2	3	4
	1.2. Стретчинг – Упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность 20-40 мин 2.1. Аэробная разминка (5-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2. «Аэробный пик» (рекомендуется не менее 15-20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (5-10 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Силовая часть (20–30 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10–30 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и	Можно использовать упражнения с утяжелителями,

		силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание», снижение нагрузки (Cool down) (5-10 мин) 4.1. Глубокий стретч. Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Представленная общая структура занятия по оздоровительной аэробике может иметь разные варианты в содержании и продолжительности как отдельных частей, так и всего занятия. В стандартном занятии по оздоровительной аэробике в вузе рекомендуется общая продолжительность 60-90 минут. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая часть и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую часть урока, при этом уменьшая аэробную (аэробный пик).

2. Примерные упражнения аэробики

Упражнения для рук и плечевого пояса включают следующие основные движения рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, назад, вправо, влево; сгибание в локтевых суставах в этих положениях: сгибание и разгибание кистей, повороты рук, кистей, круговые движения, переплетения пальцев; руки за голову, к плечам, перед грудью.

Например:

- сгибание пальцев в кулаки и разгибание; последовательное сгибание и разгибание одного за другим пальцев веером с касанием ими основания ладони;
- восьмерка кистью;
- круги в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах в различных сочетаниях, с разной скоростью, последовательно или одновременно в разных плоскостях; то же в сочетании с поворотом плеч;
- в положении руки в стороны втягивание и вытягивание лопаток;
- поднятие и опускание плеч, выведение их вперед, назад, одновременные и последовательные круговые движения в плечевых суставах;
- наклоны туловища с движением рук; отжимания в различных исходных положениях;
- ходьба на руках с опорой на ноги (прямые и согнутые);
- пальцы рук переплетены за спиной: отведение прямых рук назад; то же в сочетании с наклоном вперед;
- руки согнуты в локтях, ладони вместе; нажимая одной ладонью на другую, сгибать кисти;
- ладони и локти вместе, разводя локти в стороны, давить ладонями друг на друга;
- махи и круги руками, рывковые движения;
- одна рука вверх, другая – вниз, согнув их, сцепить пальцы за спиной;
- раскачивание расслабленными руками и т. п.

В упражнения для мышц шеи входят:

- наклоны головы вперед, назад, вправо, влево в различном темпе;
- повороты головы вправо и влево в различном темпе;
- наклон головы в сочетании с поворотом вправо и влево; вперед или назад;
- круговые движения головой, полукруги.

Упражнения для туловища

Основные движения: наклоны вперед, назад, в сторону, повороты влево и вправо на 90°, круговые движения стоя, сидя.

Например:

- лежа на животе, прогнуться; то же с поворотом влево и вправо, с различными движениями рук;
- последовательный наклон назад: голова, плечи, туловище. Возврат в исходное положение, разгибаясь в обратном порядке;
- последовательный наклон вперед, начиная с головы, с силой сгибая все суставы позвоночника – свертываясь. Выпрямиться в обратном порядке;
- наклоны в стороны в сочетании с выпадами, скрестными выпадами, различными движениями рук;
- повороты туловища в сочетании с движениями рук;
- повороты туловища в наклоне вперед;
- повороты туловища со скручиванием: лежа на животе, корпус повернуть вправо, удерживая бедра на полу;
- то же, но удерживая на полу грудной отдел и активноповорачивая таз;
- маховые восьмерки одной рукой, двумя, в сочетании с поворотами туловища.

Упражнения для ног

Основные движения: нога вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание в коленном и голеностопном суставах, круговые движения.

Например:

- полуприседы и приседы из стойки ноги врозь и вместе;
- выпады;
- поднимание прямых и согнутых ног;
- лежа на животе, руки в стороны, делать круг ногами, начиная движения назад, в сторону (коленом вперед) и по полу назад в исходное положение;
- лежа, поднимание ног с захватом рукой;
- упор на коленях, правая нога в сторону, опускать и поднимать ее, не касаясь пола, стопа на себя или вытянута и т. п.;
- упражнения на расслабление.

Упражнения для тазового пояса влияют на осанку, работу внутренних органов и подвижность тазобедренных суставов.

Например:

- сидя на полу с опорой на руки, ноги вместе, делать вытягивание и втягивание прямой ноги, выполняя движение вперед-назад в тазобедренном суставе;
- передвижение сидя (ходьба на ягодицах);
- круговые движения ногами в положении сидя;
- поднимание ног, таза в положении сидя;
- из основной стойки подъем бедра вверх и опускание вниз, работающая нога при этом поднимается на носок, но не сгибается, так же, как и опорная;
- выведение таза влево и вправо при неподвижном корпусе;
- упор сидя, согнув ноги: повороты таза, касаясь бедрами пола, вправо и влево;
- то же из положения лежа на спине;
- то же из упора сидя с прямыми ногами: сгибая правую, коснуться коленом пола слева от себя (носок правой на уровне колена левой);
- то же из положения лежа (плечи не отрывать);
- лежа на спине, ноги согнуты, восьмерка коленями в горизонтальной плоскости;
- стоя, круги тазом в горизонтальной плоскости;
- из полуприседа, лицевой круг тазом: таз книзу, вправо-вверх, выпрямляя ноги, и влево-вниз, сгибая ноги;
- то же, шаги в сторону;
- круговые движения тазом в боковой плоскости, начиная вперед-вверх или назад-вверх;
- лежа на спине, руки в стороны: повороты таза, плечи и руки остаются на полу;
- стоя, повороты таза влево и вправо при неподвижном плечевом поясе и т. п.

Упражнения для мышц брюшного пресса выполняются с помощью мышц живота, а не спины.

Например:

- поднимание корпуса из положения лежа на спине с различными движениями одной и двух ног, прямых и согнутых;
- ножницы ногами в положении лежа, сидя;
- сидя, оба колена подтянуты к груди, поочередное выпрямление ног, не касаясь пола;
- то же с поворотом плеч;
- в положении лежа на спине, согнутые ноги врозь, ступни на полу, поднимание верхней части тела с различными движениями рук и поворотами плеч;
- то же с подниманием одной ноги.

Упражнения для ягодичных мышц очень активно влияют на осанку.

Это, например:

- в положении лежа на спине, ноги врозь, ступни на полу, поднимание таза с напряжением ягодиц;
- то же с подниманием одной ноги.

Упражнения для талии развивают все группы мышц этой области.

Например:

- потягивания в сторону вытянутой руки;
- всевозможные наклоны туловища, повороты его вле-во, вправо и т. д. (см. упражнения для туловища).

Упражнения для мышц всего тела выполняются при использовании приведенных выше элементов движений отдельных частей тела, а также варьировании различных исходных и конечных положений.

Например:

- стойки на двух ногах, одной, прямых и согнутых ногах, на одном и двух коленях;
- упор присед на двух ногах или на одной с различными положениями другой ноги (вперед, назад, в сторону с опорой на носок), стоя на двух коленях или на одном с различными положениями другой ноги (вперед, назад, в сторону, то же, но с опорой на носок), упоры стоя, сидя, лежа (на животе, на боку, на спине);
- ноги вместе, врозь, углом, на бедре, согнувшись, захватом, на пятках, с наклоном и др.;
- сочетание движений рук и плечевого пояса с поворотами туловища, наклонами в разные стороны, полуприседами и приседами;
- перекаат назад из седа, стойка на лопатках с различными движениями ног и т. п.

Бег, прыжки, танцевальные шаги: бег на месте, вперед, назад, влево, вправо, с высоким подниманием бедра, с отведением голени назад; прыжки на месте, с ноги на ногу, с движениями рук, с «выключенными» коленями, выпадам; типа канкан (с подниманием ноги вперед); твист с согнутыми и прямыми ногами (одновременное движение ног и таза в одну сторону, а рук и плечевого пояса – в другую); на одной ноге; с пяток на носки. Из этих или подобных им движений составляются программы оздоровительной аэробики.

3. Тестовые упражнения по аэробике

Тесты для оценки ОФП и СФП студентов

Тесты	Оценка		
	3	4	5
Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	10	15	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16
Сгибание и разгибание рук в	10	12	14

упоре лежа на полу			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с (раз)	20	22	24
Поднимания прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (раз)	10	12	15

ТЕМА 6. Футбол

1. Упражнения для обучения игре в футбол
3. Тестовые упражнения по футболу

1. Упражнения для обучения игре в футбол

Удар (передача) внутренней стороной стопы – «щекой»

Упражнения для обучения ударов (передач) мяча внутренней стороной стопы и совершенствования навыка

1. Подбросить перед собой мяч и, не давая мячу опуститься на землю, выполнить удар внутренней стороной стопы – «щекой», вернуть мяч обратно, прямо в руки. Выполняется правой ногой, постепенно набивание мяча доводится до автоматизма, т. е. не роняя мяч на землю и не беря его руками.

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. То же, но выполняется поочередно правой-левой ногой, после этого ловля мяча. Постепенно набивание мяча доводится до автоматизма, т. е. не роняя мяч на землю и не беря его руками.

4. Удар по неподвижному мячу «щекой» в стену выполняется правой ногой.

5. То же, но выполняется левой ногой.

6. Удар по катящемуся от игрока мячу «щекой» правой ноги.

7. То же, но выполняется левой ногой.

8. Удар по катящемуся навстречу мячу «щекой» в стену выполняется правой ноги.

9. То же, но выполняется левой ногой.

10. Удар по катящемуся мячу «щекой» в стену выполняется правой ногой после передачи левой ногой мяча вправо.

11. Удар по катящемуся мячу «щекой» в стену выполняется левой ногой после передачи правой ногой мяча влево.

12. Передачи мяча в стену выполняются поочередно правой и левой ногой по катящемуся навстречу мячу.

13. То же, но передачи выполняются с разных дистанций, делаются короткие-длинные передачи.

14. Удар по катящемуся мячу правой ногой в стену (мяч посылается левой ногой в сторону под правую ногу после остановки мяча).

15. То же, но выполняется удар по катящемуся мячу левой ногой.

16. В парах, стоя лицом друг к другу. Подбросив мяч перед собой, не давая мячу опуститься на землю, делают передачу мяча правой ногой в руки партнеру.

17. То же, выполняется левой ногой.

18. В парах, стоя лицом друг к другу. Подбрасывают мяч партнеру и, не давая мячу опуститься на землю, партнер делает передачу мяча подбрасывающему игроку правой ногой в руки.

19. То же, но выполняется левой ногой.

20. В парах, стоя лицом друг к другу. Подбрасывают мяч партнеру, мяч скачет по земле, а партнер делает передачу мяча подбрасывающему игроку правой ногой в руки.

21. То же, но выполняется левой ногой.

22. Стоя лицом к вертикальной стене на расстоянии 2-4 м, подбросив мяч перед собой, сделать n-ное количество передач правой ногой в стену, не роняя мяч на землю.

23. То же, но выполняется левой ногой.

24. Стоя лицом к вертикальной стене на расстоянии 2-4 м, подбросив мяч перед собой, сделать поочередно правой и левой ногой n-ное количество передач в стену, не роняя мяч на землю.

25. В парах, стоя лицом друг к другу на месте. Передача мяча после остановки мяча, передача по неподвижному мячу выполняется правой ногой.

26. То же, выполняется левой ногой.

27. В парах, стоя лицом друг к другу – по катящемуся навстречу мячу, выполняется передача правой ногой.

28. То же, выполняется левой ногой.

29. В парах, стоя лицом друг к другу – по катящемуся навстречу мячу, выполняется правой и левой ногой поочередно.

30. Передача мяча в парах, партнеры передвигаются по площадке по прямой, один выполняет передачу правой ногой, другой левой ногой.

31. То же, но партнеры меняются местами.

32. То же, что в упражнении 30, но мяч проходит сквозь обозначенный коридор.

33. Передача мяча в парах, партнеры передвигаются по площадке хаотично, передачи выполняются правой и левой ногой.

Упражнения для обучения остановки мяча внутренней стороной стопы и совершенствования навыка

1. Игрок стоит лицом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и осуществляет подставку внутренней части стопы – «щеки» под катящийся мяч, не сходя с места правой ногой.

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. Игрок стоит лицом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы – «щекой» – правой ноги, оставаясь на месте.

4. То же, но выполняется левой ногой.

5. Игрок стоит лицом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы – «щекой» – правой ноги с уходом (уводом) мяча влево.

6. То же, но выполняется левой ногой.

7. Игрок движется шагом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы – «щекой» – правой ноги. 8. То же, но выполняется левой ногой.

9. Игрок движется бегом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы – «щекой» – правой ноги.

10. То же, но выполняется левой ногой.

11. Игрок движется бегом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы – «щекой» – с уходом (уводом) мяча влево, правой ногой.

12. То же, но выполняется левой ногой.

13. Жонглирование мячом и остановка подброшенного мяча вверх внутренней частью стопы – «щекой» – правой ноги.

14. Жонглирование мячом и остановка подброшенного мяча вверх внутренней частью стопы – «щекой» – левой ноги.

15. Игрок подбрасывает мяч перед собой вверх и после отскока мяча от земли выполняет остановку мяча правой ногой стоя на месте – стопа при этом закрывает (накрывает) мяч.

16. То же, но выполняется левой ногой.

17. Жонглирование мячом, удар по мячу ногой вверх, затем остановка мяча после отскока от земли правой ногой, стоя на месте.

18. То же, но выполняется левой ногой.

19. Игрок подбрасывает мяч перед собой и после отскока мяча от земли выполняет остановку мяча правой ногой с уходом (уводом) мяча влево.

20. То же, но выполняется левой ногой.

21. Жонглирование мячом, удар по мячу ногой вверх, затем остановка мяча после отскока его от земли правой ногой с уходом (уводом) мяча влево.

22. То же, но выполняется левой ногой.

23. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч другому, тот выполняет остановку мяча внутренней частью стопы – «щекой» – правой ногой в прыжке.

24. То же, но выполняется левой ногой.

25. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч другому, тот выполняет остановку мяча внутренней частью стопы – «щекой» – с уходом (уводом) мяча влево.

26. То же, но выполняется левой ногой. У начинающих при остановках мяча встречается следующая ошибка: мяч сильно отскакивает при соприкосновении с ногой, происходит потеря контроля над ним, что позволяет сопернику в игре овладеть мячом. Это вызвано тем, что при уступающем (амортизирующем) движении соприкасающейся с мячом части тела (стопа, бедро, грудь) нога сильно напрягается и мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, отскакивает от ноги. Чтобы устранить этот недостаток, лучше всего потренироваться, используя слабо накаченный мяч. Нередко встречается и другая ошибка. Носок опорной ноги слишком разворачивается внутрь или наружу. В результате останавливающая нога встает не под прямым углом к движущемуся навстречу мячу, который, столкнувшись со стопой, неожиданно отскакивает в сторону. В этом случае целесообразно выполнить удары в стенку с последующей остановкой отраженного мяча, обращая необходимое внимание на постановку опорной ноги.

Упражнения для обучения остановки мяча внешней стороной стопы и совершенствования навыка

1. Игрок стоит боком или под углом 30-60 градусов к другому игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и выполняет подставку внешней стороной стопы – «шведкой» – правой ноги под катящийся мяч, не сходя с места.

2. То же, но выполняется левой ногой. 3. Игрок стоит боком или под углом 30-60 градусов к другому игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и выполняет остановку катящегося навстречу мяча внешней частью стопы – «шведкой» – правой ногой на месте.

4. То же, но выполняется левой ногой.

5. Игрок стоит лицом или под углом 30-60 градусов к другому игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой» и выполняет остановку катящегося навстречу мяча внешней частью стопы – «шведкой» – правой ноги с уходом (уводом) мяча влево.

6. То же, но выполняется левой ногой.

7. Игрок движется шагом прямо или под углом 30-60 градусов к игроку, выполняющего передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и выполняет остановку катящегося навстречу мяча внешней частью стопы – «шведкой» – правой ноги.

8. То же, но выполняется левой ногой.

9. Игрок движется бегом прямо или под углом 30-60 градусов к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и выполняет остановку катящегося навстречу мяча внешней частью стопы – «шведкой» – правой ноги.

10. То же, но выполняется левой ногой.

11. Игрок движется бегом прямо или под углом 30-60 градусов к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щекой», и выполняет остановку катящегося навстречу мяча внешней частью стопы – «шведкой» – правой ноги с уходом (уводом) мяча влево.

12. То же, но выполняется левой ногой.

13. Жонглирование мячом и остановка подброшенного мяча вверх внешней частью стопы – «шведкой» – правой ноги.

14. Жонглирование мячом и остановка подброшенного мяча вверх внешней частью стопы – «шведкой» – левой ноги.

15. Игрок подбрасывает мяч перед собой вверх и после отскока мяча от земли выполняет остановку мяча правой ногой стоя на месте – стопа при этом закрывает (накрывает) мяч.

16. То же, но выполняется левой ногой.

17. Жонглирование мячом, удар по мячу ногой вверх, затем остановка мяча после отскока его от земли правой ногой стоя на месте.

18. То же, но выполняется левой ногой.

19. Игрок подбрасывает мяч перед собой и после отскока мяча от земли выполняет остановку мяча правой ногой с уходом (уводом) мяча влево.

20. То же, но выполняется левой ногой.

21. Жонглирование мячом, удар по мячу ногой вверх, затем остановка мяча правой ногой после отскока его от земли с уходом (уводом) мяча влево.

22. То же, но выполняется левой ногой.

23. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч партнеру, партнер выполняет остановку мяча внешней частью стопы – «шведкой» – правой ноги с уходом (уводом) мяча влево.

24. То же, но выполняется левой ногой.

Упражнения для начального обучения ударам средней частью подъема и совершенствования навыка

1. Подбросить перед собой мяч и, выполняя удар средней частью подъема, вернуть мяч обратно: подбить прямо в руки. Выполняется правой ногой, постепенно доводя набивание мяча до автоматизма, т.е. набивать, не роняя мяч на землю.

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. То же, но выполняется поочередно правой и левой ногой с последующей ловлей мяча.

4. Подбивание мяча ногой вверх средней частью подъема правой ноги. После подбивания мяч должен удариться о землю, подскочить и на стадии опускания его нужно опять подбить вверх.

5. То же, выполняется левой ногой.

6. То же, но после каждого отскока мяча от земли мяч подбивается поочередно правой и левой ногой.

7. То же, что и упражнение 6, но мяч подбиваем поочередно правой и левой ногой, после этого отскок мяча от земли.

8. Набивание мяча правой ногой с опусканием набивающей ноги на землю.

9. То же, выполняется левой ногой.

10. Набивание мяча правой ногой, но набивающая нога на землю не ставится, т.е. упражнение выполняется, стоя на одной ноге.

11. То же, выполняется левой ногой.

12. Вышеизложенные упражнения выполняются различными мячами, а именно: – резиновым мячом, но меньшего размера; – мячом для игры в теннис.

При набивании мяча средней частью подъема следует обратить внимание на движение голени и стопы. Голень свободно движется от колена вперед-вверх, нога согнута в голеностопном суставе почти до предела, удар по мячу выполняется пальцами ног, и за счет подкручивающего движения по мячу стопой мяч после соприкосновения летит к игроку. Только после овладения первичных навыков игры подъемом (средней частью стопы), выработки «чувства мяча», следует переходить к обучению и совершенствованию ударов внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Перескакивание через ступень обучения чревато

закреплением неправильной биомеханики удара, повышенным травматизмом при использовании этих ударов (передач).

Остановка мяча подъемом

Упражнения для обучения остановки мяча подъемом и совершенствования навыка

1. Игрок подбрасывает мяч перед собой, мяч ударяется о землю, игрок, стоя на месте, выполняет уступающее движение – остановку мяча подъемом правой ногой.

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. Игрок подбрасывает мяч перед собой и выполняет, стоя на месте, уступающее движение – остановку мяча правой ногой.

4. То же, но выполняется левой ногой.

5. Жонглирование мячом, удар мяча ногой вверх, затем остановка мяча правой ногой, стоя на месте.

6. То же, но выполняется левой ногой.

7. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч другому, тот выполняет на месте остановку мяча подъемом правой ноги.

8. То же, но выполняется левой ногой.

9. То же, что и упражнение 5, меняя высоту подбрасывания, остановка правой ногой.

10. То же, что и упражнение 5, меняя высоту подбрасывания, остановка левой ногой.

11. Игроки стоят лицом друг к другу, один выполняет навесную передачу, другой выполняет на месте остановку мяча подъемом правой ноги.

12. То же, но остановка выполняется левой ногой.

13. Жонглирование мячом подъемом правой ноги, остановка мяча подъемом правой ноги, мяч должен остаться на подъеме, затем продолжение жонглирования и т.д.

14. То же, но остановка выполняется левой ногой.

15. То же, что и упражнение 13, жонглирование только правой ногой, но нога на землю не опускается.

16. То же, что и упражнение 15, но выполняется левой ногой.

17. Жонглирование мячом выполняется подъемами правой и левой ноги. Затем остановка мяча подъемом правой ноги, мяч остается на подъеме, продолжение жонглирования, но с последующей остановкой мяча левой ногой с условием, что мяч так же останется на подъеме после остановки, и т.д.

18. Жонглирование мячом в движении шагом, подбрасывание мяча ногой вперед – вверх, затем остановка мяча, стоя на месте правой ногой.

19. То же, но остановка выполняется левой ногой.

20. Жонглирование мячом в движении бегом, подбрасывание мяча ногой вперед – вверх, затем остановка мяча правой ногой.

21. То же, но остановка выполняется левой ногой.

Удар (передача) внутренней частью подъема

Упражнения для обучения ударам (передачам) внутренней, внешней и средней частью подъема и для совершенствования навыка

1. Удар по неподвижному мячу в стену выполняется правой ногой.

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. Удар по катящемуся от игрока мячу правой ногой.

4. То же, но выполняется левой ногой.

5. Удар по катящемуся навстречу мячу в стену выполняется правой ногой.

6. То же, но выполняется левой ногой.

7. Удар по катящемуся мячу в стену выполняется правой ногой после передачи левой ногой мяча вправо.

8. Удар по катящемуся мячу в стену выполняется левой ногой после передачи правой ногой мяча влево.

9. Передачи мяча в стену выполняются поочередно правой и левой ногой по катящемуся навстречу мячу.

10. То же, но передачи выполняются с разных дистанций, попеременно короткие и длинные передачи.

11. Удар по катящемуся мячу правой ногой в стену (мяч посылается левой ногой в сторону под правую ногу после остановки мяча).

12. То же, но выполняется удар по катящемуся мячу левой ногой.

13. В парах, стоя лицом друг к другу на месте. Передача мяча после остановки мяча, передача по неподвижному мячу выполняется правой ногой.

14. То же, но выполняется левой ногой.

15. В парах, стоя лицом, друг к другу. По катящемуся навстречу мячу выполняется передача правой ногой.

16. То же, выполняется левой ногой.

17. В парах, стоя лицом, друг к другу. По катящемуся навстречу мячу выполняется передача правой и левой ногой поочередно.

18. Передачи мяча в парах, партнеры передвигаются по площадке по прямой, один выполняет передачу правой ногой, другой левой ногой.

19. То же, но партнеры меняются местами.

20. То же, но мяч проходит сквозь обозначенный коридор.

21. Передачи мяча в парах, партнеры передвигаются по площадке хаотично, передачи выполняются правой и левой ногой.

Упражнения с 1 по 21 выполняются с условием:

1) передачи – удары могут выполняться внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема;

2) мяч постоянно находится на земле (при данном условии особое внимание обращать на положение корпуса – плеч, плечи наклонены вперед). Следующим этапом овладения и совершенствования ударов подъемом является отрыв мяча от земли во время выполнения данных технических приемов, а это достигается увеличением силы удара и изменением положения корпуса – плеч и точки соприкосновения стопы и мяча. Ударами внутренней и внешней частью подъема выполняются резаные удары. Сила удара проходит не через центр, а несколько в стороне от него.

Удар (передача) носком

Упражнения для обучения удару (передаче) носком и совершенствования навыка

1. Удар по неподвижному мячу правой ногой в стену.

2. Удар по неподвижному мячу левой ногой в стену.

3. Удар по скачущему мячу правой ногой в стену.

4. Удар по скачущему мячу левой ногой в стену.

5. Удар по катящемуся от игрока мячу правой ногой в стену.

6. Удар по катящемуся от игрока мячу левой ногой в стену.

7. Удар по катящемуся к игроку мячу правой ногой в стену.

8. Удар по катящемуся к игроку мячу левой ногой в стену.

9. В парах, стоя лицом, друг к другу по катящемуся навстречу мячу, выполняется передача правой ногой.

10. То же, но выполняется левой ногой.

11. В парах, стоя лицом, друг к другу по катящемуся навстречу мячу, выполняется правой и левой ногой поочередно.

Удар (передача) пяткой

Упражнения для обучения удару (передаче) пяткой и совершенствования навыка

1-3. Выполнение удара пяткой (стоя на месте) по неподвижному мячу различными тремя способами правой ногой.

2-6. То же, но левой ногой.

7-9. Выполнение удара пяткой после передвижения по неподвижному мячу различными тремя способами правой ногой.

8-12. То же, но левой ногой.

13-15. Выполнение удара пяткой после ведения мяча различными тремя способами правой ногой.

16-18. То же, но левой ногой.

19-21. Выполнение передачи пяткой в ноги партнеру после ведения мяча навстречу партнеру различными тремя способами правой ногой.

22-24. То же, но левой ногой.

Остановка мяча подошвой

Упражнения для обучения остановке мяча подошвой и совершенствования навыка

1. Игрок стоит лицом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щечкой», и выполняет остановку мяча правой ногой.

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. Игрок стоит лицом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы – «щечкой», и выполняет остановку мяча правой ногой с последующим переводом мяча вправо или влево.

4. То же, но выполняется левой ногой.

5. Игрок подбрасывает мяч перед собой и после отскока мяча от земли выполняет остановку мяча подошвой правой ноги, стоя на месте.

6. То же, но выполняется левой ногой.

7. Жонглирование мячом, удар по мячу ногой вверх, затем остановка мяча после отскока его от земли подошвой правой ноги, стоя на месте.

8. То же, но выполняется левой ногой.

9. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч другому, тот выполняет остановку мяча подошвой правой ноги на месте.

10. То же, но выполняется левой ногой.

Остановка мяча бедром

Упражнения для обучения остановке мяча бедром и совершенствования навыка

1. Игрок подбрасывает мяч перед собой и выполняет остановку – уступающее движение серединой бедра – остановку мяча правой ногой, стоя на месте.

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. Игрок подбрасывает мяч перед собой, мяч ударяется о землю и выполняется подставка бедра под мяч правой ногой, стоя на месте.

4. То же, но выполняется левой ногой.

5. Жонглирование мячом, удар по мячу ногой вверх, затем остановка мяча, стоя на месте правой ногой.

6. То же, но выполняется левой ногой.

7. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч другому, тот выполняет остановку мяча бедром правой ноги на месте.

8. То же, но выполняется левой ногой.

9. То же, что и упражнение №5, но меняется высота подбрасывания, остановка производится правой ногой.

10. То же, что и упражнение №9, но выполняется левой ногой.

11. Игроки стоят лицом друг к другу, один выполняет навесную передачу, другой выполняет остановку мяча на месте бедром правой ноги.

12. То же, но выполняется левой ногой.

13. Жонглирование мячом осуществляется бедром правой ноги, затем остановка мяча бедром правой ноги.

14. То же, но выполняется левой ногой.

15. Жонглирование мячом осуществляется бедрами правой и левой ноги, затем остановка мяча бедром правой и левой ноги поочередно.

16. Жонглирование мячом в движении шагом, подбрасывание мяча ногой вперед – вверх, затем остановка мяча на месте бедром правой ноги.

17. То же, но остановка выполняется левой ногой.

18. Жонглирование мячом в движении бегом, подбрасывание мяча ногой вперед-вверх, затем остановка мяча бедром правой ноги.

19. То же, но остановка выполняется левой ногой.

Удары и остановки мяча, выполняемые головой

Упражнения для обучения удару (передаче) серединой и боковой частью лба и совершенствования навыка

1. Подбросить мяч над собой и произвести удар серединой лба по мячу вверх, поймать мяч руками, постепенно увеличивая количество ударов серединой лба по мячу до момента ловли мяча руками.

2. В парах, стоя на месте лицом друг к другу, один игрок набрасывает мяч, другой производит удар серединой лба по мячу, возвращает мяч в руки первому игроку.

3. В парах, стоя на месте лицом друг к другу, один игрок набрасывает мяч, другой производит удар серединой лба по мячу в прыжке, возвращает мяч в руки первому игроку.

4. В парах, стоя на месте лицом друг к другу, один игрок набрасывает мяч, другой производит удар боковой частью лба по мячу, возвращает мяч в руки первому игроку.

5. В парах, стоя на месте лицом друг к другу, один игрок набрасывает мяч, другой производит удар боковой частью лба по мячу в прыжке, попадая в цель.

6. В тройках, стоя на месте лицом друг к другу, один игрок набрасывает мяч, второй производит удар серединой лба по мячу с поворото-том туловища, после удара мяч попадает в руки третьему, стоящему на расстоянии 2-4 м от набрасывающего.

7. В тройках, стоя на месте лицом друг к другу, один игрок набрасывает мяч, второй производит удар серединой лба по мячу с поворотом туловища в прыжке, вернуть мяч в руки третьему, стоящему на расстоянии 2-4 м от набрасывающего.

8. В парах, стоя на месте друг к другу лицом, передачи мяча друг другу серединой лба.

9. В парах, стоя друг к другу лицом, передачи мяча друг другу серединой лба, передачи выполняется в прыжке.

Упражнения для обучения остановке мяча головой и совершенствования навыка

1. Игрок подбрасывает мяч перед собой и выполняет подставку лба головы под мяч, стоя на месте, после этого ловит мяч руками и т.д.

2. То же, но выполняется в прыжке на месте.

3. То же, но выполняется шагом.

4. То же, но выполняется бегом.

5. Игрок подбрасывает мяч перед собой и выполняет подставку лба головы под мяч с последующим опусканием мяча на грудь, стоя на месте.

6. То же, но выполняется в прыжке на месте.

7. То же, но выполняется шагом.

8. То же, но выполняется бегом.

9. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч партнеру на голову, партнер выполняет остановку мяча лбом в прыжке на месте.

10. То же, но выполняется шагом навстречу партнеру.

11. То же, но выполняется бегом навстречу партнеру.

12. То же, что и упражнение №9, меняя высоту подбрасывания мяча.

13. Игроки стоят лицом друг к другу, один игрок выполняет навесную передачу, другой выполняет остановку мяча лбом.

14. Жонглирование мячом головой на месте, после подбрасывания мяча вверх остановка мяча лбом.

15. Жонглирование мячом головой в движении шагом, после подбрасывания мяча вверх остановка мяча лбом.

16. То же, но в движении бегом.

17. Жонглирование мяча ногами на месте, после подбрасывания мяча вверх, остановка мяча лбом.

18. Жонглирование мячом ногами в движении шагом, после подбрасывания мяча вверх, остановка лбом.

19. То же, но в движении бегом.

Технические приемы, выполняемые грудью

Остановка мяча грудью

Упражнения для обучения остановке мяча грудью и совершенствования навыка

1. Игрок подбрасывает мяч перед собой и выполняет подставку груди под мяч, стоя на месте, ловит мяч руками и т.д.

2. То же, но выполняется в прыжке на месте.

3. То же, но выполняется шагом.

4. То же, но выполняется бегом.

5. Игрок подбрасывает мяч перед собой и выполняет остановку мяча грудью с последующим опусканием мяча на землю, стоя на месте.

6. То же, но выполняется в прыжке на месте.

7. То же, но выполняется шагом.

8. То же, но выполняется бегом.

9. Жонглирование мячом, удар ногой мяча вверх, затем остановка мяча грудью, стоя на месте.

10. То же, но выполняется шагом.

11. То же, но выполняется бегом.

12. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч другому на грудь, тот выполняет остановку мяча грудью на месте.

13. Игроки стоят лицом друг к другу, один бросает мяч другому на грудь, тот выполняет остановку мяча грудью в прыжке на месте.

14. То же, что и упражнение №12, но выполняется шагом навстречу партнеру.

15. То же, что и упражнение №12, но выполняется в движении бегом навстречу партнеру.

16. То же, что и упражнение №12, меняя высоту подброса.

17. То же, что и упражнение №12, но выполняется в движении бегом навстречу партнеру, меняется высота подброса.

18. Игроки стоят лицом друг к другу, один выполняет навесную передачу, другой выполняет остановку мяча грудью.

19. Жонглирование мячом на месте, после удара мяча вверх, остановка грудью.

20. Жонглирование мячом в движении шагом, после удара мяча вверх, остановка грудью.

21. То же, но в движении бегом.

При выполнении остановок мяча грудью у новичков подмечены следующие ошибки: когда мяч летит навстречу, они иногда опаздывают «убрать» грудь, в результате чего мяч сильно отскакивает от груди. Чтобы появился прочный навык своевременного «убирания» груди, надо почаще выполнять упражнение в подбрасывании мяча над собой с последующей остановкой его грудью. Полезно от занятия к занятию повторять упражнение №1. Второй типичной ошибкой является явно недостаточное отведение назад верхней части туловища в момент остановки. После этого, как правило, опускающийся мяч неожиданно соскальзывает с груди. В целях устранения данного пробела рекомендуется выполнять останавливающее движение без мяча, имитируя остановку грудью.

Остановка – обработка – перевод мяча (увод, уход с мячом)

Ведение мяча

Упражнения для обучения технике ведения мяча и совершенствования навыка

1. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы правой ноги, передвигаясь легко бегом.

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. Ведение мяча по прямой внешней стороной подъема правой но-ги, передвигаясь легко бегом. 4. То же, выполняется левой ногой.

5. Ведение мяча по прямой носком правой ноги, передвигаясь легко бегом.

6. То же, выполняется левой ногой.
7. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы правой ноги, передвигаясь с максимальной скоростью.
8. То же, но выполняется левой ногой.
9. Ведение мяча по прямой внешней стороной подъема правой ноги, передвигаясь с максимальной скоростью.
10. То же, выполняется левой ногой.
11. Ведение мяча по прямой носком правой ноги, передвигаясь с максимальной скоростью.
12. То же, но выполняется левой ногой.
13. Ведение мяча по прямой, чередуя ведение мяча внешней стороной подъема и внутренней стороной стопы правой ноги.
14. То же, но выполняется левой ногой.
15. Ведение мяча по прямой, чередуя ведение мяча внешней стороной подъема правой ноги и внутренней стороной стопы другой (левой) ноги.
16. Ведение мяча по прямой, чередуя ведение мяча внешней стороной подъема левой ноги и внутренней стороной стопы другой (правой) ноги.
17. Ведение мяча на месте, делая передачи мяча между своих ног внутренней стороной стопы.
18. Ведение мяча, делая передачи мяча между своих ног внутренней стороной стопы с продвижением вперед.
19. Ведение мяча, внешней стороной стопы правой ноги, по кругу передвигаясь легко бегом.
20. То же, но выполняется левой ногой.
21. То же, что в упражнении №18, передвигаясь с максимальной скоростью.
22. То же, что в упражнении №19, передвигаясь с максимальной скоростью.
23. Ведение мяча спиной вперед подошвой правой ноги. Нога, выполняющая ведение на землю не ставится.
24. То же, но выполняется левой ногой.
24. То же, но выполняется левой ногой.
25. То же, что и упражнение №23, но после касания подошвой мяча нога ставится на землю.
26. То же, но ведение выполняется левой ногой.
27. Ведение мяча спиной вперед подошвой правой и левой ноги поочередно.
28. Ведение мяча лицом вперед подошвой правой ноги, передвигаясь легко бегом.
29. То же, но выполняется левой ногой.
30. Ведение мяча лицом вперед подошвой правой и левой ноги, поочередно, передвигаясь легко бегом.
31. Ведение мяча по кругу спиной вперед подошвой правой ноги, передвигаясь легко бегом.
32. То же, но выполняется левой ногой.
33. То же, но выполняется ведение правой и левой ногой поочередно.
34. Ведение мяча внешней стороной подъема со сменой направления движения и ноги выполняющей ведение мяча.
35. Ведение мяча с использованием изученных приемов ведения мяча со сменой направления движения и скорости передвижения.
36. Ведение мяча, используя в качестве ориентиров кусты, деревья, стойки и т.п. для смены направления и способа ведения мяча.

2. Тестовые упражнения по футболу

Контроль физической подготовленности футболистов определяется по тестам ГТО и включает в себя: контроль скоростных качеств; быстроты бега; выносливости; прыгучести; контроль гибкости.

Для определения успешности прохождения студентами отделения футбола учебного материала по спортивно-технической подготовленности применяются следующие зачетные

требования: жонглирование; удар по мячу в ворота на точность; контроль функционального состояния (Проба Руфье) и другие.

При оценке спортивных достижений футболистов лучше применять батарею тестов, так как информативность целой батареи тестов всегда выше, чем информативность отдельных тестов. К такому можно отнести предложенные ниже тесты, которые, по нашему мнению, в совокупности с контрольными упражнениями, используемыми в тренировочном процессе спортивных школ и отделений футбола в высших учебных заведениях, могут составить батарею тестовых заданий технической, физической и специальной подготовленности.

Тесты для оценки координационных способностей

Для оценки способности к ритму

Бег по обручам с ведением мяча

Оборудование: Обруч гимнастический диаметром 0,8 м – 11 шт., измерительная лента, мел, секундомер, футбольный мяч.

Описание теста: На дистанции 30 м, по прямой линии, в 8 м от старта кладётся 3 гимнастических обруча (или чертятся 3 круга диаметром 0,8 м) один за другим. На расстоянии 14 м от старта кладётся 5 гимнастических обручей (или чертятся 5 кругов диаметром 0,8 м) один за другим. На расстоянии 6 м от финиша, по линии, на которой лежат предыдущие гимнастические обручи, кладётся 3 гимнастических обруча (или чертятся 3 круга диаметром 0,8 м).

По сигналу футболист преодолевает на время дистанцию 30 м с высокого старта, пробегая рядом с лежащими на земле гимнастическими обручами. После 3-х минутного отдыха футболист повторно пробегает эту же дистанцию, но при этом футболист пробегает уже по обручам, ставя стопу ноги в центр очередного обруча. После 3-х минутного отдыха футболист выполняет 3-ю попытку, которая заключается в выполнении следующего задания. Футболист на скорости выполняет ведение мяча попеременно правой и левой ногой до первого ряда обручей, посылает мяч сбоку от них, а сам выполняет бег по обручам, ставя каждый раз стопу ноги в центр очередного обруча. После этого снова попеременное ведение мяча и бег по обручам во втором и третьем ряду. Тест заканчивается, как только футболист пересечет линию финиша.

Результат: 1. время бега по обручам без ведения мяча (сек); 2. время бега по обручам с ведением мяча (сек); 3. разница во времени бега по обручам без ведения мяча и гладким бегом (сек); 4. разница во времени бега по обручам с ведением и без ведения мяча (сек).

Ведение мяча стопой

Оборудование: Секундомер, футбольный мяч.

Описание теста: Футболист стоит в исходном положении (И.П.) основная стойка (О.С.). По сигналу он выполняет ведение мяча подошвой одной ноги спиной вперед. После каждого контакта с мячом стопа должна как можно быстрее коснуться пола, и так 10 раз. При 10-м контакте стопы с полом выключается секундомер. Футболист выполняет по 2 попытки каждой ногой. Результат: Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Для оценки способности к удержанию равновесия

В зависимости от подготовленности футболистов (на каком этапе обучения происходит тестирование) применяют различные тесты, определяющие уровень способности к сохранению равновесия. В группах начальной подготовки мы рекомендуем использовать такие тесты оценки статического равновесия, как проба Ромберга (простая и усложненная), проба Яроцкого. После того как начинающие футболисты освоят азы владения с мячом можно рекомендовать тест «стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой».

Проба Ромберга (простая)

Оборудование: Секундомер. Описание теста: Футболист в И.П. – ноги вместе, руки с чуть разведенными пальцами вытянуты вперед, глаза закрыты. Определяется время в И.П. до потери равновесия. Результат: Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Проба Ромберга (усложненная – 1) Оборудование: Секундомер.

Описание теста: Футболист в И.П. – одна нога впереди другой на одной линии. Пятка впереди стоящей ноги касается носка другой ноги, руки с чуть разведенными пальцами вытянуты вперед, глаза закрыты. Определяется время в И.П. до потери равновесия.

Результат: Засчитывается лучший результат из двух попыток. Если по истечении 120 сек испытуемый справился с поставленной задачей, секундомер выключается и засчитывается максимальный результат.

Проба Ромберга (усложненная – 2)

Оборудование: Секундомер.

Описание теста: Футболист, стоя на одной ноге, спина прямая, взгляд направлен вперед, руки на поясе. Другая нога согнута в коленном суставе, бедро максимально отведено в сторону и подошвенная часть стопы упирается в колено опорной ноги. По условному сигналу спортсмен закрывает глаза и начинается отсчет времени. Момент отрыва рук от пояса, движение (отрыв) стопы опорной ноги, как и согнутой ноги (отрыв подошвенной части стопы от колена), а также открывание глаз считается окончанием теста.

При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

Результат: Засчитывается лучший результат из двух попыток. Проба Яроцкого
Оборудование: Секундомер. Описание теста: Футболист в И.П – О.С. выполняет круговые повороты головы в одну сторону (вправо или влево) в темпе два поворота в секунду. Фиксируется время равновесия. Результат: Засчитывается лучший результат из одной попытки.

Равновесие на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой

Оборудование: Секундомер, футбольный мяч. Описание теста: Футболист стоит на одной ноге, руки на поясе. На стопе (подъеме) другой ноги находится мяч. При отрыве от пола стопы опорной ноги, падении мяча, снятии рук с пояса тест считается законченным. Результат: Выполняется по 2 попытки для каждой ноги. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Если по истечении 120 сек, испытуемый справился с поставленной задачей, секундомер выключается, и засчитывается максимальный результат.

Повороты на гимнастической скамейке

Данный тест используется для оценки способности к динамическому равновесию.
Оборудование: Секундомер, гимнастическая скамейка. Описание теста: Футболист, стоя в позиции «стопа одной ноги впереди другой», на узкой стороне (10 см) перевернутой гимнастической скамьи, спина прямая, взгляд направлен вперед, руки опущены вниз. По условному сигналу испытуемый должен в течение 20 секунд выполнить как можно больше поворотов на 360°, один раз влево, второй раз вправо, не теряя равновесия и т.д. Результат: Подсчитывается наибольшее количество поворотов за 20 секунд (с точностью до 0,5 оборота). Поворот считается выполненным, когда испытуемый вернется в исходное положение. В случае потери равновесия (падение со скамьи, касание пола) следует как можно быстрее принять предыдущее исходное положение и продолжить тест.

Для оценки способности к дифференцированию параметров движений

Удар мячом в цель

Оборудование: Гимнастический мат, гимнастический обруч диаметром 0,8 м, набивной мяч 2 кг, футбольный мяч, измерительная лента, мел.

Описание теста: На середине площадки стелется гимнастический мат, с расположенным в центре гимнастическим обручем, с набивным мячом в нем. С расстояния 10 м от переднего края мата (мат лежит длинной стороной к футболисту) футболист выполняет мячом 10 ударов каждой ногой (любой частью стопы) в цель. Удар выполняется с воздуха после подбрасывания мяча самому себе. Попадание в мат оценивается 1 очком, в обруч — 2, между обручем и набивным мячом — 3, в набивной мяч — 4.

Результат: 1. сумма очков, набранных из десяти ударов, выполненных от-дельно каждой ногой; 2. общая сумма очков.

Для оценки способности к приспособлению и перестроению

Бег вокруг стоек

Оборудование: Футбольный мяч, измерительная лента, мел, секундомер, 3 стойки.

Описание теста: На дистанции 10 м по прямой устанавливаются 3 стойки на расстоянии 2,5 м от линии старта и между собой. Футболист по сигналу пробегает дистанцию, обегая последовательно вокруг 3-х стоек с правой стороны. После 3-х минутного отдыха футболист по

сигналу пробегает дистанцию, обегая последовательно вокруг 3-х стоек с левой стороны. После 3-х минутного отдыха испытуемый в третий раз делает то же самое, но при беге вокруг стоек справа выполняет ведение правой ногой мяча (вокруг стоек слева – ведение левой ногой).

Результат: 1. время бега вокруг стоек справа (сек); 2. время бега вокруг стоек слева (сек); 3. время бега вокруг стоек справа с ведением мяча (сек); 4. время бега вокруг стоек слева с ведением мяча (сек); 5. разница между временем бега вокруг стоек справа и временем бега вокруг стоек справа с ведением мяча (сек); 6. разница между временем бега вокруг стоек слева и временем бега вокруг стоек слева с ведением мяча (сек).

Для оценки способности к согласованию

Слалом с ведением двух мячей

Оборудование: Футбольный мяч, измерительная лента, мел, секундомер, 3 стойки.

Описание теста: На дистанции 10 м по прямой устанавливаются 3 стойки на расстоянии 2,5 м от линии старта и между собой. По сигналу футболист пробегает на время дистанцию 10 м, обегая последовательно три стойки с правой и левой стороны (слалом). После 3-х минутного отдыха испытуемый по сигналу преодолевает дистанцию (слалом) с ведением мяча. После 3-х минутного отдыха футболист в очередной раз преодолевает дистанцию (слалом) с ведением уже 2-х мячей одновременно.

Результат: 1. время бега с 2-мя мячами (сек); 2. разница между временем бега с ведением 2-х мячей и бега с ведением 1-го мяча (сек).

Для оценки способности к реагированию

Остановка катящегося мяча ногой

Оборудование: Футбольный мяч, измерительная лента, мел, гимнастическая скамейка – 2 шт., гимнастическая лестница (вертикальная возвышенность высотой 1 м).

Описание теста: Гимнастические скамейки одной стороной крепятся к гимнастической лестнице на высоте 1 м параллельно друг другу на расстоянии 5 см. Футболист располагается на расстоянии 4-х метров от ближнего (нижнего) края гимнастической скамейки спиной к ней. По сигналу: 1 – экспериментатор отпускает мяч, находящийся в верхней точке соединения гимнастической скамейки и гимнастической лестницы, он начинает скатываться; 2 – футболист поворачивается лицом к мячу, бежит к нему, стараясь как можно быстрее коснуться катящегося мяча любой ногой (стопой). Подбегать к мячу можно с любой стороны.

Результат: Футболист выполняет 3 попытки. Учитывается среднее расстояние с точностью до 5 см, на которое скатился мяч от верхнего конца гимнастических скамеек.

Для оценки способности к пространственной ориентации

Бег к «пронумерованным» мячам

Оборудование: Мяч набивной весом 1-3 кг (футбольный) – 6 шт, измерительная лента, карточки с номерами от 1 до 5, секундомер.

Описание теста: На полу в круге радиусом 3 м на расстоянии 1,5 м друг от друга располагаются 5 мячей (пронумерованные в произвольном порядке, например, 4, 2, 5, 3, 1 слева направо), в точке, являющей центром круга, ставится 6-ой мяч. Футболист стоит спиной к пронумерованным мячам у мяча в центре круга. По сигналу футболист касается стопой мяча и бежит к первому слева (справа) мячу, касается его стопой и бежит обратно к центральному мячу, затем ко 2-му мячу слева (справа) и обратно и так далее, пока не коснется стопой каждого мяча, то есть футболист выполняет челночный бег. Окончание теста – касание стопой мяча в центре. После 15-минутного отдыха футболист выполняет следующее задание. Расположение мячей и футболиста аналогичное предыдущему испытанию. Футболист стоит спиной к пронумерованным мячам у мяча в центре круга. По сигналу футболист касается стопой мяча, в это время тренер показывает карточку с № мяча, к которому он должен, повернувшись на 180°, подбежать и коснуться стопой любой ноги. После этого футболист возвращается к стартовому мячу и снова, в момент касания его стопой, тренер показывает следующую карточку и т.д. Окончание теста — касание стопой мяча в центре.

Результат: 1. результат бега к пронумерованным мячам (сек); 2. разница между временем бега к пронумерованным мячам и временем челночного бега (сек). Замечание: Очередность

расположения пронумерованных мячей, как и показываемых номеров на карточках следует менять после каждого испытуемого.

Тесты для оценки кондиционных способностей

Скоростные способности

Бег на 30 м с высокого старта

Оборудование: Секундомер.

Описание теста: По сигналу футболист с высокого старта преодолевает дистанцию с максимальной скоростью.

Результат: Результат бега (сек).

Скороотно-силовые способности

Прыжок в длину с места

Оборудование: Измерительная лента.

Описание теста: Из И.П. – стопы на ширине плеч, ноги согнуты в коленях не более чем на 90°, прыгнуть как можно дальше.

Результат: Расстояние между линией отталкивания и ближайшей точкой приземления. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток. Точность измерения теста до 1 см.

Метание набивного мяча из-за головы

Оборудование: Набивной мяч 2 кг, измерительная лента.

Описание теста: Из И.П. — «сед ноги врозь», мяч в руках над головой, после небольшого наклона назад туловищем футболист выполняет бросок мяча вперед как можно дальше.

Результат: Расстояние между линией броска (пятки ног) и точкой приземления мяча. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток. Точность измерения теста до 5 см.

Выносливость

Тест Купера

В зависимости от возраста испытуемых используются различные модификации теста Купера – одно, пяти, десяти или двенадцати минутный бег.

Оборудование: Секундомер, измерительная лента.

Описание теста: По сигналу с высокого старта футболист начинает бег и стремится преодолеть максимально длинную дистанцию за отведенное время (1, 5, 10, 12 минут). По 2-му сигналу бегущий должен сразу остановиться.

Результат: Дистанция определяется с точностью до 1 метра.

Гибкость

Тест для определения уровня развития общей гибкости

Оборудование: Измерительная лента.

Описание теста: Испытуемый в положении – сед ноги вместе, выпрямлены в коленных суставах, стопы на вертикальной стенке специального измерительного прибора, руки вместе, выпрямлены вперед и скользят по горизонтальной измерительной поверхности до максимального наклона туловища вперед.

Результат: Измеряется расстояние от нулевой отметки (место соприкосновения стопы с вертикальной стенкой измерительного прибора) до конца среднего пальца ладони, в сантиметрах.

Можно использовать следующую модификацию теста.

Описание теста: Испытуемый в положении – стоя на возвышенной горизонтальной поверхности, ноги выпрямлены в коленных суставах, выполняет наклон вперед, руки вместе. Результат: Измеряется расстояние от нулевой отметки (горизонтальной поверхности, на которой стоит испытуемый) до конца среднего пальца ладони, в сантиметрах.

Тест для определения уровня развития активной гибкости в тазобедренных суставах

Оборудование: Измерительная лента.

Описание теста: Уровень развития активной гибкости в тазобедренных суставах определяется по максимальному разведению ног из положения – сед ноги врозь. Методические указания: спина прямая, руки вдоль туловища.

Результат: Измеряется расстояние между медиальными частями пяток в сантиметрах. Определяется коэффициент – показатель длины ног, деленный на величину расстояния между

медиальными частями пяток. Длина ног измеряется – расстояние от поверхности пола до нижней части копчика, в исходном положении – стоя, ноги вместе.

Тест для определения уровня развития пассивной гибкости в тазобедренных суставах

Оборудование: Измерительная лента, гимнастическая стенка (вертикальная поверхность).

Описание теста: Уровень развития пассивной гибкости в тазобедренных суставах определяется при выполнении продольного шпагата. Испытуемый становится к гимнастической стенке и вытянутыми руками вперед держится за стенку на уровне плеч, затем разводя прямые ноги в стороны, скольжением садится на шпагат.

Методические указания: туловище держится прямо, ноги в коленных суставах не сгибать.

Результат: Измеряется расстояние между медиальными частями пяток в сантиметрах. Определяется коэффициент – показатель длины ног, деленный на величину расстояния между медиальными частями пяток. Длина ног измеряется – расстояние от поверхности пола до нижней части копчика, в исходном положении – стоя, ноги вместе.

Тесты для оценки технической подготовленности

Жонглирование мяча (усложненное)

Оборудование: Футбольный мяч, секундомер.

Описание теста: Футболист выполняет жонглирование мячом любой ногой и головой (по очереди) 30 секунд. За каждое сочетание (цикл-нога-голова) футболист получает одно очко. Секундомер включается после того как мяч коснется головы.

Результат: Число набранных очков за 30 сек. Замечание: При падении мяча на пол, его следует поднять (подбить) стопой и продолжить жонглирование. За двукратные или многократные удары мяча ногой или головой очки не начисляются.

Оценка техники владения мячом в относительно разряженном пространстве на высокой скорости перемещения

Оборудование: Футбольный мяч, 3 стоки, секундомер, измерительная лента, футбольные ворота.

Описание теста: 1. Футболист по сигналу выполняет ведение мяча 20 м в обозначенном «коридоре» шириной 1 м (слева от штрафной площади ворот, если ведущей ногой является правая и справа от штрафной площади ворот, если ведущей является левая нога), изменяет направление движения на 90° вправо и продолжает ведение мяча 10 м в заданном коридоре. С 11-метровой отметки (место удара ограничено квадратом 1х1 м) производит удар в створ ворот (без вратаря) по воздуху в указанную половину ворот. После отдыха футболист повторяет попытку. 2. Футболист выполняет тест 1, но ведение мяча производится в коридоре шириной 0,5 м. После отдыха футболист повторяет попытку.

Результат: 1. время ведения мяча с момента начала перемещения до момента нанесения удара по воротам (сек); 2. разница времени выполнения задания в коридоре 0,5 м и 1 м (с). Учитывается лучший результат из 2-х попыток.

Оценка техники владения мячом в условиях дефицита пространства

Оборудование: Футбольный мяч, стойка (конус) 12 шт., мел, секундомер, измерительная лента.

Описание теста: 1. Футболист по сигналу выполняет ведение мяча 20 м через 5 «ворот» шириной 0,5 м, как в слаломе, передача мяча по земле на расстояние 8 м в створ ворот шириной 0,5 м, находящиеся слева под углом 45° по отношению к движению игрока (если ведущей ногой является правая нога и наоборот). После отдыха футболист повторяет попытку. 2. Футболист выполняет тест 1, но ведение мяча производится через ворота шириной 0,25 м. После отдыха футболист повторяет попытку. Тест считается выполненным, когда мяч «прошел» через все ворота, игрок может передвигаться по любой траектории. Во-рота обозначаются стойками (конусами или нарисованы мелом).

Результат: 1. разница времени выполнения задания через ворота 0,25 м и 0,5 м (с). Учитывается лучший результат из 2-х попыток.

Оценка реализационной эффективности техники

Оборудование: Футбольный мяч, стойка (конус) — 3 шт., секундомер, измерительная лента, футбольные ворота.

Описание теста: Футболист по сигналу пробегает на время на 30 м. После 3-х минутного отдыха футболист повторяет попытку, но уже выполняет ведение мяча 20 м в обозначенном «коридоре» шириной 1 м (слева от штрафной площади ворот, если ведущей ногой является правая и справа от штрафной площади ворот, если ведущей является левая нога), затем изменяет направление движения на 90° вправо (влево) и продолжает ведение мяча 10 м в заданном коридоре. С 11-метровой отметки (место удара ограничено квадратом 1x1 м) производит удар в створ ворот (без вратаря) по воздуху в указанную половину ворот. После отдыха футболист повторяет тест с ведением и ударом мяча.

Результат: 1. результат бега по прямой 30 м (сек); 2. время ведения мяча с момента начала перемещения до момента нанесения удара по воротам (сек); 3. разница времени результат бега по прямой 30 м и временем ведения мяча с момента начала перемещения до момента нанесения удара по воротам (сек). Учитывается лучший результат из 2-х попыток с ведением и ударом мяча.

Ведение мяча по прямоугольнику

Оборудование: Футбольный мяч, 5 стоек, секундомер, измерительная лента.

Описание теста: На площадке определяется прямоугольник со сторонами 3 и 5 м. В каждом углу (стойки «А», «В», «С», «D») и центре прямоугольника (стойка «Е») устанавливаются стойки. Стойки «А» и «В», как и «С», и «D» составляют длинную сторону прямоугольника. Стойки «В» и «С», как «D» и «А» лежат на короткой стороне прямоугольника. По сигналу футболист от стойки «А», против часовой стрелки, бежит к стойке «Е» (центр прямоугольника), огибает ее и бежит к стойке «В» (находящейся на одной длинной стороне прямоугольника со стойкой «А»), пробегает ее с наружной стороны и бежит к стойке «С». Огибает ее и бежит к стойке «Е», затем он бежит к стойке «D», обегает ее и бежит к стойке «А», и так 3 раза. Финиш у стойки «А». После 15-минутного отдыха выполняется это же задание, но с ведением мяча. Ведение производится любой ногой.

Результат: 1. время преодоления задания теста с ведением мяча (сек); 2. разница во времени бега с ведением мяча и гладкого бега (сек).

Слалом с ударами мяча внутренней частью стопы в цель

Оборудование: Футбольный мяч, секундомер, 2 гимнастические скамейки, 2 стойки.

Описание теста: На расстоянии 18 м напротив друг от друга устанавливается по одной гимнастической скамейке (положенные набок широкой стороной в площадку). Посередине скамейки размечаются ворота шириной 1 м. В метре от центральной линии (справа и слева), по центру, устанавливаются стойки «А» и «В». В 3-х метрах (справа и слева) от центра площадки проводятся линии, от которых игрок выполняет удары в створ ворот. По сигналу футболист от стойки «А» выполняет ведение мяча к стойке «В», после этого, не заходя за 3-х метровую линию, выполняет удар внутренней частью стопы («щечкой») в створ ворот. После отскока мяча от скамейки подбирает мяч (в 3-х метровом коридоре) и производит ведение к стойке «В», затем между стоек к стойке «А», от которой выполняет удар в ворота. Тест продолжается 90 сек.

Результат: 1. число ударов по мячу внутренней частью стопы («щечкой») в гимнастические скамейки за 90 сек; 2. число ударов по мячу внутренней частью стопы («щечкой») в створ ворот за 90 сек; 3. разница между 1 и 2 подсчетами.

Результаты подсчитываются с точностью до 1 очка. Замечание: В случае если футболист не попадает мячом в скамейку, он должен подбежать к скамейке, взять запасной мяч и продолжать выполнять задание.

Оценка индивидуальной длительности работы с максимальной мощностью, после выполнения которой, резко снижаются быстрота и точность действий с мячом

Оборудование: Футбольный мяч, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание теста: Футболист выполняет последовательно 4 попытки, каждая последующая попытка выполняется после полного восстановления. 1. Футболист по сигналу выполняет бег на 40 м, «подхватывает» мяч и производит ведение мяча на расстояние 20 м через 5 ворот (шириной 0,25 м) как в слаломе. 2. Футболист по сигналу выполняет бег на 50 м, «подхватывает» мяч и

производит ведение мяча на расстояние 20 м через 5 ворот (шириной 0,25 м) как в слаломе. 3. Футболист по сигналу выполняет бег на 60 м, «подхватывает» мяч и производит ведение мяча на расстояние 20 м через 5 ворот (шириной 0,25 м) как в слаломе. 4. Футболист по сигналу выполняет бег на 70 м, «подхватывает» мяч и производит ведение мяча на расстояние 20 м через 5 ворот (шириной 0,25 м) как в слаломе. Ворота отмечаются на земле, чтобы не мешали передвижению игрока и мячу.

Результат: 1. время бега 40 (50, 60, 70) м с начала перемещения до момента касания мяча (сек); 2. время ведения мяча после бега 40 (50, 60, 70) м (сек); 3. фиксируются возможные ошибки при выполнении действий с мячом во время ведения мяча.

Упражнения для полевых игроков:

1. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболист посылает мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов. Результаты тестирования обычно дополняют данными экспертных оценок тренеров и показателями, которые позволяют тренерам в различные периоды спортивного отбора футболистов определить объем, разносторонность, эффективность и надежность технической подготовленности спортсменов.

Контрольные нормативы по оценке ОФП и СФП (футбол)

Тесты	Оцениваемое качество	Оценка		
		5	4	3
Бег на 10 м (с)	Стартовая скорость	1,6 и <	1,7	1,8 и >
Бег на 50 м (с)	Дистанционная скорость	6,2-6,3	6,4-6,5	6,6-6,7
Вертикальный прыжок (м)	Прыгучесть	54-57 и >	48-53	47-40 и <
Челночный бег 7x50 м (с)	Скоростная выносливость	60 и <	61-63	64-66 и >
Бег на 100 м (с)	Быстрота	13,5	14,8	15,1
Бег на 3 км (мин, с)	Выносливость	12.30	13.30	14.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыгучесть	240	230	215
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Скоростно силовые качества	37	35	33
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Силовая выносливость	13	10	9
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Гибкость	13	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сила	40	30	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Скоростно-силовая выносливость	50	45	35

Контрольные нормативы по технической подготовленности (футбол)

Тесты	Оценка		
	5	4	3
<i>Для полевых игроков</i>			
Удар по мячу на точность попадания в ворота (число попаданий)	8	7	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	8,5	8,7	9,0
Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	15
<i>Для вратарей</i>			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	45	43	40
Бросок мяча на дальность (м)	34	32	30

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Согласно учебному плану, проведение самостоятельной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не предусмотрено.

Однако, для успешного усвоения материала преподаватель может рекомендовать студенту кроме аудиторной работы заниматься самостоятельно. Самостоятельная работа является активной учебной деятельностью, направленной на качественное решение задач самообучения, самовоспитания и саморазвития. Самостоятельная работа студентов выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. Условием эффективности самостоятельной работы студентов является ее систематическое выполнение.

В структуре содержания самостоятельной работы по физической культуре и спорту можно выделить два основных блока:

теоретические занятия, направленные на изучение и понимание научно-практических основ физической культуры, спорта, здорового образа жизни;

практические занятия, направленные на умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, улучшения физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни.

Самостоятельная работа студентов включает самостоятельную проработку теоретического материала, работу с литературой, подготовку к практическим занятиям, самостоятельное исследование теоретического материала, выполнение домашних заданий по физической подготовке, упражнений ОФП, написание реферата и подготовку к его защите.

Все формы самостоятельной работы студентов, а также методы контроля способствуют многократному повторению материала, что, в свою очередь, позволяет студенту лучше запомнить и понять изучаемый теоретический материал, разобраться в алгоритме выполнения упражнений, направленных на увеличение физической, технической подготовки в избранном виде спорта, развитие физических качеств. Таким образом, самостоятельная работа студентов, как одна из активных форм обучения, способствует формированию у них знаний, умений и навыков, направленных на самостоятельное, творческое решение задач, возникающих в практической деятельности.

Для успешного освоения курса студенты обязаны самостоятельно выполнить ряд работ:

- изучить предлагаемые преподавателем темы теоретического материала;
- ответить на контрольные вопросы по предложенной тематике;
- написать в указанные сроки реферат и защитить его.

В процессе изучения теоретического материала студентам предлагается ответить на контрольные вопросы или выполнить тестовое задание.

Тема 1. Легкая атлетика

Вопросы для изучения:

1. История возникновения и развития легкой атлетики.
2. Правила соревнований.
2. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег.
3. Техника прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Техника метаний. Метание гранаты.

Тесты для самоконтроля знаний

Бег на короткие, средние и длинные дистанции

1. Какие дистанции считаются спринтерскими?

А) 100,200,300,400,1500 м

Б) 30,50,60,800,3000 м

В) 100,200,400 м

2. Какие дистанции считаются средними?

- А) 600,1500,5000 м
Б) 1500,2000 м
В) 800,1500 м
3. Какие дистанции считаются длинными?
А) от 3000 до 10 000 м
Б) от 400 до 2000 м
В) от 800 до 1500 м
4. На какие фазы подразделяется бег на короткие, средние и длинные дистанции?
А) разбег, отталкивание, фаза полета, приземление
Б) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
В) подготовка, разбег, финальное усилие, перескок
5. Какой старт применяется в беге на короткие дистанции?
А) низкий. Б) средний. В) высокий
6. Какой старт применяется в беге на средние и длинные дистанции?
А) низкий
Б) средний
В) высокий
7. Какие существуют способы низкого старта?
А) простой, сложный, растянутый
Б) обычный, растянутый, сближенный
В) обычный, расставленный, широкий
8. Какие команды подаются при выполнении низкого старта?
А) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
Б) «На старт!», «Марш!»
9. Какие команды подаются при выполнении высокого старта?
А) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
Б) «На старт!», «Марш!»
В) «Внимание!», «Марш!»
10. От чего зависит скорость бега в стартовом разгоне?
А) от выполнения скачкообразных шагов и положения туловища
Б) от мышечной массы
В) от длины и частоты шагов
11. Как выполняется бег по дистанции?
А) быстро, легко, свободно
Б) активно работая руками, прыжковыми шагами
В) скачкообразно с широкой амплитудой работы рук
12. Какие способы финиширования являются правильными?
А) бросок грудью, заход левым - правым боком, пробеганием.
Б) прыжком с дальнейшим приземлением на две ноги
В) резким скачком, с отведением рук и головы назад
13. Как устанавливаются стартовые колодки на вираже?
А) как можно ближе к линии старта
Б) по центру дорожки
В) ближе к внешнему краю дорожки
14. Назовите особенности бега по повороту?
А) туловище прямое, руки работают интенсивно.
Б) небольшой наклон туловища вперед, руки работают в ритм шагов.
В) наклон туловища влево-внутри, работа правой руки больше направлена внутрь, а левой – несколько наружу.
15. Определите правильный порядок задач обучения технике бега на короткие дистанции.

А) ознакомить с техникой, научить технике бега по прямой, научить бегу по повороту, научить технике низкого старта и стартовому ускорению, научить технике финиширования, совершенствование техники бега.

Б) ознакомить с техникой, научить старту и стартовому разбегу, научить бегу по повороту, научить бегу по прямой, научить технике финиширования, научить технике бега в целом.

В) научить высокому старту, научить низкому старту, научить бегу по дистанции, научить финишированию, совершенствование техники.

16. Определите правильный порядок задач обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

А) ознакомить с техникой, научит технике бега по прямой, научить бегу по повороту, научить технике высокого старта и стартовому ускорению, научить технике финиширования, совершенствование техники.

Б) ознакомить с техникой, научить старту и стартовому разбегу, научить бегу по повороту, научить бегу по прямой, научить технике финиширования, научить технике бега в целом.

В) научить высокому старту, научить низкому старту, научить бегу по дистанции, научить финишированию, совершенствование техники.

Эстафетный бег

1. Сколько этапов в эстафетном беге 4x100 м

А) 5 этапов

Б) 4 этапа

В) 3 этапа

2. В какой руке бегуны на различных этапах несут эстафетную палочку

А) 1,3 - в правой, 2,4 – в левой

Б) все в левой руке

В) все в правой руке

3. Можно ли переключать эстафетную палочку из одной руки в другую в беге 4x100 м.

А) можно, если все участники команды высокого роста.

Б) нельзя.

В) допускается, если команда занимает не призовое место.

4. Чему равно расстояние между передающим и принимающим эстафету.

А) 2-2,5 м. Б) 1-1,5 м. В) 1 м. 5. Как бегут по дорожке бегуны на этапах?

А) все по центру дорожки.

Б) все по правому краю дорожки.

В) все по левому краю дорожки.

Г) 1,3 – по левому краю, 1,4 – по правому краю.

6. Можно ли оглядываться при приеме эстафетной палочки в беге 4x100 м

А) можно, но осторожно.

Б) нельзя.

В) можно, под плечом принимающей руки.

7. Определите правильную расстановку задач при обучении технике эстафетного бега.

А) ознакомить с техникой, научить технике передачи эстафеты, научить технике старта на этапах эстафетного бега, научить технике передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи, совершенствование техники.

Б) ознакомить с техникой, научить технике старта на этапах, научить технике передачи эстафеты, совершенствование техники.

В) научить технике старта на этапах, научить технике передачи эстафеты, совершенствование техники.

8. Какова длина зоны передачи эстафетной палочки?

А) 10 м. Б) 20 м. В) 30 м

Прыжок в длину

1. Назовите способы прыжка в длину с разбега?

А) согнув ноги, прогнувшись, ножницы.

Б) перекидной, перешагивание, прогнувшись.

В) волна, согнув ноги, перешагивание.

2. Назовите фазы техники прыжка в длину с разбега?

А) разбег, отталкивание, полет, приземление.

Б) подготовительная часть разбега, заключительная часть разбега, отталкивание, фаза финального усилия, приземление.

В) разгон, подготовка к отталкиванию, приземление.

3. Назовите способы начала разбега?

А) с места, с подхода.

Б) из положения полуприседа с упором на руки.

В) с прыжкообразного подхода.

4. Какой оптимальный угол толчковой ноги при отталкивании?

А) около 70°. Б) 40-45°. В) 90°.

5. Назовите основную задачу разбега в прыжках.

А) создать оптимальную горизонтальную скорость движения.

Б) быстро достичь максимальной длины и частоты шагов.

В) приобрести правильный ритм шагов.

6. Какой способ прыжка в длину с разбега используется на начальном этапе обучения?

А) согнув ноги. Б) прогнувшись. В) ножницы.

7. Как выполняется приземление в прыжках в длину с разбега?

А) на стопы. Б) на нижнюю часть спины. В) на колени.

8. Какова правильная последовательность обучения технике прыжка в длину с разбега?

А) подготовка к выполнению упражнения, разбег, бег по дистанции, приземление.

Б) ознакомить с техникой, научить технике отталкивания, научить технике разбега в сочетании с отталкиванием, научить технике приземления, научить технике фазы полета, совершенствование техники.

В) ознакомить с техникой, разбег, фаза полета, приземление, совершенствование техники.

Метание гранаты

10. Назовите способы держания гранаты.

А) четыре пальца захватывают нижний край ручки, мизинец сгибается и упирается в ее основание.

Б) все пальцы захватывают ручку гранаты посередине.

В) все пальцы захватывают стаканчик гранаты.

11. Назовите части разбега в метании гранаты.

А) подготовительная, заключительная.

Б) предварительная, основная, завершающая.

12. Назовите правильные способы отведения гранаты.

А) от плеча назад. Б) вперед-вниз-назад. В) через сторону назад.

13. Сколько бросковых шагов выполняется в заключительной части разбега при метании гранаты.

А) 2. Б) 4. В) 6.

14. Как выполняется скрестный шаг?

А) широкими беговыми шагами.

Б) активный мах бедром правой ноги вперед-вверх и мощное отталкивание левой ногой.

15. Определите правильную последовательность выполнения фазы финального усилия.

А) захват снаряда на себя, положение «натянутого лука», бросок снаряда.

Б) поворот правой ноги и метание гранаты через сторону.

16. Определите правильную расстановку задач при обучении технике метания гранаты.

А) подготовка к выполнению упражнения, разбег, бег по дистанции, отталкивание, финальное усилие, приземление.

Б) ознакомить с техникой, научить держанию и выбрасыванию снаряда, научить метанию снаряда с места, научить метанию снаряда с бросковых шагов, научить технике выполнения разбега и отведения снаряда, научить технике метания гранаты с разбега, совершенствование техники.

В) ознакомить с техникой, научить держанию и выталкиванию снаряда, научить технике толкания снаряда с места, научить технике разбега, научить технике толкания снаряда со скачка, совершенствование техники.

Правильные ответы

Номер вопроса	Бег на короткие средние и длинные дистанции	Эстафетный	Прыжок в длину	Метание гранаты
1	В	В	А	-
2	В	А	А	-
3	А	Б	А	-
4	Б	Б	А	-
5	А	Г	А	-
6	В	Б	А	-
7	Б	А	А	-
8	А	Б	Б	-
9	Б	-	-	-
10	В	-	-	А
11	А	-	-	А
12	А	-	-	А и Б
13	В	-	-	Б
14	В	-	-	Б
15	А	-	-	А
16	А	-	-	Б

Тема 2. Волейбол

Вопросы для изучения:

1. Расскажите о возникновении и развитии волейбола
2. Расскажите о становлении волейбола в России
3. На каких Олимпийских играх впервые были проведены соревнования по волейболу
4. Когда впервые российские спортсмены выступили на Олимпийских играх
5. Перечислите стойки и виды перемещения используются в волейболе
6. Перечислите и опишите виды подач в волейболе
7. Опишите технику передачи мяча сверху двумя руками
8. Охарактеризуйте защитные действия в волейболе
9. Перечислите виды наподдающих ударов
10. Опишите тактику игры в защите
11. Охарактеризуйте тактику подачи в волейболе
12. Назовите основные характеристики волейбольного инвентаря
13. Перечислите состав команды и назовите особенности игровой формы игроков
14. Перечислите состав руководителей команды
15. Опишите процедуру замены игрока
16. Перечислите виды перерывов
17. Права и обязанности игрок либеро
18. Назовите правила поведения участников и наказание за нарушения
19. Перечислите судей, основные обязанности и официальные жесты

Тема 3. Баскетбол

Вопросы для изучения:

1. Баскетбол. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены.
2. Правила соревнований по баскетболу.
3. Техника перемещений в баскетболе (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).
4. Техника нападения в баскетболе (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).
5. Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
6. Тактика игры в баскетболе (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
7. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
8. Контроль ОФП и СФП баскетболиста. Тестовые упражнения.
9. Контроль технической подготовки баскетболиста. Тестовые упражнения.

Тема 4. Атлетическая гимнастика

Вопросы для изучения:

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Методические особенности занятий с отягощениями.
3. Использование тренажеров в атлетической гимнастике.
4. Правила поведения в тренажерном зале.
5. Комплексы упражнений для мышц рук, груди, живота, спины, ног. Комбинированные комплексы.
6. Общая физическая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике.

Тема 5. Аэробика

Вопросы для изучения:

1. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре.
2. Первые системы аэробики и их эволюция (Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз).
3. Эпоха аэробики доктора Кеннета Купера.
4. Развитие аэробики в России.
5. Виды оздоровительной аэробики (общая характеристика).
6. Влияние упражнений аэробики на организм занимающихся.
7. Структура занятия по аэробике.
8. Подготовительная часть занятия по аэробике: значение, организационно-методические особенности.
9. Основная часть занятия по аэробике: значение, организационно-методические особенности.
10. Заключительная часть занятия по аэробике: значение, организационно-методические особенности.

Тема 6. Футбол

Вопросы для изучения:

1. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены.
2. Правила соревнований по футболу.
3. Техника игры в футбол (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка).
4. Тактика игры в футбол
5. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.
6. Контроль ОФП и СФП футболиста. Тестовые упражнения.
7. Контроль технической подготовки футболиста. Тестовые упражнения.

Тесты комплекса ГТО (юноши)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Тесты комплекса ГТО (девушки)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат – это доклад на выбранную автором или предложенную преподавателем тему. То есть, это авторское исследование, которое раскрывает суть заданной темы, отражает и приводит различные мнения об исследуемом вопросе или проблеме и представляет точку зрения автора реферата.

Формально реферат состоит из титульного листа, оглавления, введения, основной части, заключения и списка литературы, приложений. Работая над рефератом, необходимо придерживаться определенной последовательности действий. Во-первых, надо выбрать оригинальную и актуальную тему. Затем определить источники, с которыми необходимо работать, и внимательно их изучить, систематизировать и обработать. Предварять написание реферата надо разработкой и составлением плана. Завершает работу над рефератом предоставление его научному руководителю, либо публичное выступление.

Вступление, или введение реферата предполагает обоснование темы, ее актуальности, четкое определение целей и задач работы. Основная часть реферата – самая важная, в ней раскрывается суть выбранной темы или проблематики, приводятся теоретические обоснования, доказательная база, аргументация, точка зрения автора подкрепляется ссылками на авторитетные мнения специалистов, результатами экспериментов и исследований.

Заключение содержит основные выводы по итогам проделанной работы, умозаключения собственно автора, приводятся результаты, по возможности указываются рекомендации, вносятся предложения.

В конце – список литературы по выбранной теме и приложения (если они требуются).

Темы рефератов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.
2. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег.
3. Техника прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Техника метаний. Метание гранаты.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.
6. Футбол. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены.
7. Правила соревнований по футболу.
8. Техника игры в футбол (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка).
9. Тактика игры в футбол
10. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.
11. Баскетбол. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены.
12. Правила соревнований по баскетболу.
13. Техника перемещений в баскетболе (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).
14. Техника нападения в баскетболе (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
15. Тактика игры в баскетболе (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
17. Волейбол. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены.
18. Правила соревнований по волейболу.
19. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок). Подачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Передачи (вперед; назад). Нападающий удар. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Блок.

20. Тактика игры в волейбол (тактика защиты; тактика нападения).
21. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.
22. Аэробика. История возникновения и развития аэробики.
23. Методические особенности занятий аэробикой.
24. Самоконтроль на занятиях аэробикой.
25. Виды аэробики.
26. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.
27. Стретчинг в аэробике.
28. Общая физическая и специальная физическая подготовка в аэробике.
29. Атлетическая гимнастика. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
30. Методические особенности занятий с отягощениями.
31. Использование тренажеров в атлетической гимнастике.
32. Правила поведения в тренажерном зале.
33. Комплексы упражнений для мышц рук, груди, живота, спины, ног. Комбинированные комплексы.
34. Общая физическая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
 - титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
 - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
 - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
 - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
 - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет четкую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

Список использованных источников

Баскетбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 37 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65708.html>

Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>

Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>

Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский Е.П. — Электрон. текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 240 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гринева Т.А., Лешева Н.с. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — 978-5-89040-601-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>

Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2009. — 164 с. — 978-5-9718-0378-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9864.html>

Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П. — Электрон. текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Коробков, В.В. Баскетбол в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. В. Коробков ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2013. - 48 с. (ЭБ АмГУ) http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7489.pdf

Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Караван [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Митрохина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 с. — 978-5-209-03473-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442.html>

Морозов А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>

Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс] / А.А. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007. — 60 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16986.html>

Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / А.В. Антипов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 536 с. — 978-5-9718-0680-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40819.html>

Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Спорт, 2015. — 568 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Токарь, Е. В. Аэробика в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие : рек. Рос. гос. пед. ун-том / Е. В. Токарь ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2013. - 149 с. (ЭБ АмГУ) http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7326.pdf%20%20%20%20

Токарь, Е. В. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Токарь, А. В. Черкашин, И. В. Самсоненко ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2015. - 100 с. (ЭБ АмГУ) http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/5482.pdf

Токарь, Е. В. Занятия по легкой атлетике в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / АмГУ, ФСН ; сост.: Е. В. Токарь, А. М. Корчевский. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 96 с. (ЭБ АмГУ) http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7479.pdf

Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс] : методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие / А.В. Шамонин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 128 с. — 978-5-7264-0628-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20046.html>

Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — 978-5-209-03544-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11555.html>

Шумилин И.В. Волейбол в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И. В. Шумилин ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 117 с. (ЭБ АмГУ) http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7487.pdf