

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ





AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan, Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadیرiz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hər bə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə,
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!



ГЕЙДАР АЛИЕВ
ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИДЕР АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО НАРОДА

**Фират Гусейнов
Солтан Багиров
Ильгар Алиев
Шамиль Абдуррахманов**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

10

Учебник

*по предмету "Физическое воспитание"
для 10-го класса общеобразовательных школ*

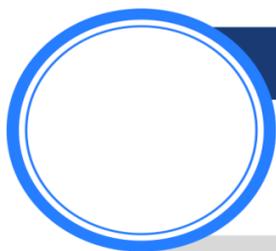
Ваши замечания и предложения просим
отправлять по данному e-mail адресу
yndm21@day.az и derslik@edu.gov.az
Заранее благодарим за сотрудничество!

XXI
YNE
Баку– 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Требования к уровню знаний, умений и двигательных способностей учащихся 10 класса по предмету Физическое воспитание	7
Нормативы, которые учащиеся 10-х классов должны демонстрировать во время диагностического оценивания	8
I РАЗДЕЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..	9
Двигательные способности и методы их развития.....	9
АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ СПОРТСМЕНЫ НА XXXI ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО, БРАЗИЛИЯ.	11
II РАЗДЕЛ. БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА	29
АТЛЕТИКА	29
ФУТБОЛ	64
БАСКЕТБОЛ	87
ВОЛЕЙБОЛ	109
ПЛАВАНИЕ	124
ГИМНАСТИКА	164
III РАЗДЕЛ. ТРЕНИРОВКИ НЕЗАВИСИМЫЕ	186
ПОДГОТОВКА К САМООБОРОНЕ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ	186
Использованная литература	208





ВВЕДЕНИЕ

Юный друг!

Преподавание предмета «Физическое воспитание» в общеобразовательных школах играет важнейшую роль в улучшении физической подготовки и укреплении здоровья учащихся. Независимо от выбранной вами профессии, каждый молодой человек Азербайджана должен ставить перед собой цель быть физически подготовленным. С другой стороны оккупация Арменией 20% общепризнанных территорий Азербайджана требуют от каждого юноши высокой физической подготовки. Каждый из нас должен быть готовым в любую минуту стать воином-освободителем в священной войне за освобождение наших земель от оккупантов. С этой целью каждый учащийся 10 класса обязан повысить свою всестороннюю физическую подготовку, для того чтобы успешно действовать в экстремальных ситуациях. Для этого, в первую очередь, вы должны выявить имеющиеся у вас слабые стороны в физической подготовке и разработать план по их устранению. В младших классах в учебниках по физическому воспитанию было предоставлено достаточное количество различного рода упражнений, последовательность и режим их выполнения, направленные на усиление физической подготовки. Эта информация была сгруппирована больше для развития отдельных двигательных способностей. Это было сделано с целью того, чтобы каждый из вас, улучшая свою физическую подготовку, смог приобрести способность самостоятельно действовать в этом направлении.

В настоящее время благодаря проводимой государственной спортивной политике, Азербайджан признан спортивной страной мировым сообществом и различными международными спортивными организациями. Необходимым резервом для сохранения данного статуса также являются учащиеся общеобразовательных школ. В подготовленных для младших классов учебниках по физическому воспитанию, адресованные вам, была дана необходимая информация об упражнениях различного назначения, режиме и последовательности их выполнения, направленные на повышение физической подготовки. Эта информация была сгруппирована по развитию отдельных двигательных способностей. Это было сделано с той целью, чтобы вы приобрели умение целенаправленного действия по повышению физической подготовки каждого из вас.

Наряду с этим, нужно учитывать специфику развития необходимых видов подготовки для успешного выполнения отдельных видов спорта и комплексов упражнений, используемых в качестве физического воспитания. В отличие от базовой подготовки, здесь должен быть довольно специали-



зированный подход. Например, для получения успешного результата в спринтерском беге на короткие дистанции, учащийся наравне с правильной техникой выполнения, должен иметь определенную силовую выносливость; в футболе – скоростно-силовую выносливость; для элементов самообороны – ловкость, скоростно-силовую выносливость и т.д. По этой причине в пособии для 10 класса даны компоненты подготовки, обеспечивающие успешное выполнение базовых вводов спорта, которые даны в этих же разделах.

С другой стороны, даже если каждый учащийся не будет профессиональным спортсменом, он обязан вести здоровый образ жизни и быть здоровым. Сегодня вы легко можете ознакомиться с информацией из различных источников, об использовании спортивных упражнений и различных комплексов, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья. Знакомство с этой информацией убедит вас в том, что сохранение и укрепление вашего здоровья очень важна. С другой стороны, вы увидите, что недостаточная двигательная активность является основной причиной многих болезней, угрожающими здоровью человека. С сожалением отмечаем, что сегодня встречаются среди учащихся общеобразовательных школ, дети и юноши, имеющие определенную деформацию и отклонения в опорно-двигательном аппарате и, особенно в позвоночнике. Это в свою очередь отрицательно влияет на внутренние органы. Систематически используя упражнения специального назначения, вы легко можете устранить вышеназванные проблемы и одновременно можете формировать пропорциональную осанку.



Требования к уровню знаний, умений и двигательных способностей учащихся 10 класса по предмету Физическое воспитание

Учащиеся, окончившие 10-ый класс, должны обладать следующей информацией и знаниями:

- об оздоровительном и развивающем влиянии упражнений на организм;
- правила использования различных упражнений для развития собственной физической подготовки;
- пути совершенствования способов выполнения упражнений в соответствии своей физической подготовки;
- правила применения различных способов самообороны;
- информация о методах развития двигательных способностей;
- правила оказания первой медицинской помощи.

Учащийся, окончивший 10 класс должен уметь:

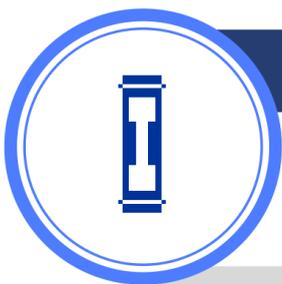
- использовать различные упражнения для укрепления организма и развития физической подготовки;
- выполнение с правильной техникой элементов отдельных видов спорта во время уроков по физическому воспитанию;
- целенаправленное использование упражнений для развития отдельных двигательных способностей;
- применение восстановительных и релакционных упражнений;
- целенаправленное использование различных снарядов и оборудования во время самостоятельных занятий;
- оказание первой медицинской помощи.



Нормативы, которые учащиеся 10-х классов должны продемонстрировать во время диагностического оценивания

№	возраст	Станд. и двиг. способ.	НОРМАТИВЫ						
			Оцениваемые движения	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	15	3.1.3. Скорость	Бег на 30 м, сек.	5, 4-5, 0	4, 9-4, 6	4, 5и<	6, 4-5, 4	5, 3-5, 0	4, 9 и<
2	15	3.1.1 Ловкость	Максим. бег (3x10м) сек.	9, 0-8, 6	8, 5-8, 0	7, 9 и<	10, 1-9, 5	9, 4-8, 7	8, 6 и<
3	15	3.1.4 Скорость-сила	Прыжки в длину с места, См	170-180	181-199	200 и>	160-170	171-185	186 и>
4	15	3.1.6 Выносливость	6 мин. бег, м	1150 - 1290	1300-1490	1500 и>	950-1040	1050-1290	1300 и>
5	15	3.1.2 Гибкость	Наклон вперед сидя, см	3-7	8-11	12 и>	4-7	8-15	16 и>
6	15	3.1.5 Сила	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине	5	6-9	10			
	15		Подтягивание из положения виса лежа на низкой перекладине				10	11-19	20





РАЗДЕЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ



Одна из важнейших задач процесса физического воспитания в общеобразовательных школах - повышение физической подготовки учащихся. Целенаправленное повышение физической подготовки может осуществляться во время самостоятельных занятий учащихся. В младших классах предоставлена довольно широкая информация о физической подготовке и средствах её развития. Физическая подготовка является комплексным понятием и состоит из определенных составных компонентов. Другими словами, физическая подготовка учащихся состоит из силы, выносливости, ловкости, скорости и прочих двигательных способностей. Говоря другими словами, физическая подготовка и входящие в нее двигательные способности определяют качество двигательной деятельности учащихся. Любимая вами спортивная деятельность, например игра в футбол, не ограничивается только выполнением технических элементов этой игры. Успешная игра также непосредственно зависит от уровня развития таких двигательных способностей, как скорость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость и т.д. По этой причине возникает необходимость повысить физическую подготовку, а также для достижения соответствующего результата в отдельных видах спорта в вашей возрастной группе. Для этого вы должны работать над развитием отдельных двигательных способностей. Подготовленные и адресованные вам до настоящего времени учебники содержали достаточное количество информации об упражнениях, необходимых для развития двигательных способностей. Необходимо отметить, что для развития каждой двигательной способности существуют своеобразные особенности и методы. Говоря о методах выполнения движений, имеется ввиду, прежде всего, объем используемых упражнений, последовательность их выполнений, интенсивность, перерыв перед подходами и т.д. Правильное использование методов обеспечивает достижение желаемого результата в развитии двигательных способностей. Особо необходимо отметить, что каждая двигательная способность имеет свой собственный метод развития. В зависимости от поставленной цели, используемые вами методы могут меняться. Ваша информированность и знания о методах двигательной способности позволит вам достичь более высоких результатов во время самостоятельной работы.

Это следующие методы:



“Повторный” метод – при использовании этого метода физическая нагрузка выполняется заранее определенной последовательностью, т.е. определяются упражнения, их последовательность, количество, временные интервалы между подходами. Временные интервалы должны быть достаточными для восстановления работоспособности организма. Этот метод наиболее приемлем для серийного выполнения упражнений. Данный метод считается эффективным для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей.

Метод “До отказа” – этот метод больше используется для увеличения мышечной массы и силовых способностей. При этом методе, выбранные для определенной группы мышц, упражнения выполняются до появления усталости. Упражнения выполняются с несколькими подходами, время перебива между подходами определяется индивидуально.

“Равномерный” метод – этот метод используется большей частью для выполнения упражнений, развивающих выносливость. При применении этого метода физическая нагрузка выполняется непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью.

“Переменный” метод – один из важных методов, используемый для развития специальной выносливости. Суть этого метода состоит в том, что в процессе выполнения упражнений, определенная часть упражнений или группа упражнений, выполняются с высокой интенсивностью, а затем темп выполнения возвращается к прежнему. Например, в беге на определенную дистанцию (100 м) одна или две части дистанции выполняются высоким темпом, потом возвращается в прежний темп бега. Этот метод тренировки может быть широко использован в разных вариантах физической подготовки, а так же в процессе тренировки.

“Интервальный” метод – применение данного метода характеризуется тем, что интенсивность выполнения упражнения остаётся постоянной. Здесь основное внимание уделяется временному интервалу между повторным выполнением упражнений. Как правило, этот временной интервал может находиться от 1-3 мин до 15-30 сек. Это зависит от цели тренировки. Так как этот метод требует высокого усилия, при его применении необходимо использовать его осторожно. Интервальный метод считается наиболее эффективным для развития специальной выносливости.

“Игровой” метод – этот метод наиболее подходящий и эффективный для повышения физической подготовки и тренировки детей и юношей. Этот метод основан на развитии двигательных способностей в условиях постоянного изменения ситуации и эмоциональности.

“Круговой” метод – применяется для развития одного или нескольких связанных друг с другом двигательных способностей с использованием различных методов тренировки. При использовании данного метода, заранее составляются комплексы упражнений, места выполнения этих упражнений (“станции”), интенсивность, количество повторов и серий. Заранее также



определяются временные интервалы между подходами. В один комплекс можно включить 5-20 упражнений. Отличительные особенности этого метода заключаются:

- 1) Регламентация количества упражнений, количество повторов и временные интервалы на каждом снаряде или на “остановке” определяется заранее;
- 2) Индивидуализация физической нагрузки;
- 3) Постепенное увеличение количества упражнений и их интенсивность;
- 4) Использование освоенных упражнений;
- 5) Включение в работу групп мышц заранее определенной последовательности.

“Контрольный» метод – при использовании этого метода упражнения выполняются с максимальной интенсивностью. При использовании данного метода преподаватель может сделать определенные заключения о подготовке учащегося. Например, во время диагностического, суммативного оценивания вам придется проявить максимум усилий для выполнения нормативов.

“Соревновательный” метод – отличается особенностью выполнения упражнений с наибольшей интенсивностью, с соблюдением правила соревнований. Этот метод играет исключительную роль в развитии волевых и моральных качеств, тактических умений и совершенствования навыков.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ СПОРТСМЕНЫ НА XXXI ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ . РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО, БРАЗИЛИЯ.

«Спорт является одним из самых эффективных средств в представлении государственных атрибутов страны».

**Гейдар Алиев,
Всенародный лидер Азербайджанского народа**

Успехи, достигнутые Олимпийской командой Азербайджана на XXXI летних Олимпийских играх в бразильском городе Рио-де-Жанейро, на сегодняшний день считается самым большим достижением в истории спорта нашей страны. С возрастающей динамикой улучшаются успехи нашей команды на Олимпийских играх после восстановления Азербайджаном своей независимости в 1991 году. Впервые, участвуя в 1996 году в XXVI летних Олимпийских играх в Атланте (США) Азербайджанская команда, была представлена 23 спортсменами и завоевала только одну серебряную медаль. Эту медаль завоевал Намиг Абдуллаев в вольной борьбе. Однако Общенацио-





нальный лидер Азербайджанского народа Гейдар Алиев высоко оценил успех нашей страны в таком почетном мероприятии всемирного масштаба. “Ваши успехи имеют также большую политическую значимость и оцениваются как достижение нашей государственности”.

Общенациональный лидер оценил успех, завоеванный в Атланте, как представление Азербайджана на международной арене, восстановившего свою независимость. Одновременно он видел наши будущие успехи, веря в молодежь Азербайджана и его потенциал: “Впервые Азербайджанская команда приняла участие в Олимпийских играх в качестве независимого государства. Я даже не сомневаюсь, что в последующих Олимпийских играх наша команда примет участие в еще наибольшем составе и более качественнее». Азербайджанские спортсмены, участвуя на следующих Олимпийских играх уверенно оправдали ожидания Общенационального лидера.

В 2000 году на XXVII летних Олимпийских играх в Австралийском городе Сиднее, Азербайджанская команда завоевала уже 3 медали (2 золотые – Земфира Мефтахетдинова (стендовая стрельба); Намиг Абдуллаев (вольная борьба); 1 бронзовая – Вугар Алекберов (бокс).

В 2004 году на XXVIII Олимпийских играх в Афинах было завоевано 5 медалей: Фарид Мансуров завоевал золото в греко-римской борьбе, Земфира Мефтахетдинова – в стендовой стрельбе, Ирада Ашумова – в пулевой стрельбе, Агаси Мамедов и Фуад Асланов – бронзовые медали в боксе.

XXIX летние Олимпийские игры, проходящие в 2008 году в Пекине были более успешными для спортсменов Азербайджана. На этих играх они завоевали 7 медалей (1 золотую, 2 серебряные, 4 бронзовые), по общекомандному результату наша команда заняла 39 место среди 204 стран-участников.

Достижение наших спортсменов на XXX летних Олимпийских играх в Лондоне было подтверждением восходящей динамики наших спортивных завоеваний до настоящего времени. Достижение нашими спортсменами на этой Олимпиаде 10 медалей (2 золотых, 2 серебряных и 6 бронзовых), стали очевидным доказательством возрастающего потенциала Азербайджанского спорта, а также того, что спорт и здоровый образ жизни являются составной частью государственной политики. Эта динамика как бы стала вестником будущих новых более великих спортивных достижений. Теперь все с нетерпением ожидали новых побед. Это произошло на XXXI летних Олимпийских играх в Бразилии. Азербайджан был представлен 56 спортсменами в Рио и в сложной борьбе они завоевали 18 медалей.

Четырёхгодичный процесс подготовки к XXXI летним Олимпийским играм был осуществлён на основании заранее определенного плана, под серьезным контролем и с периодическими проверками.



18 июля 2016 года состоялась официальная церемония проводов нашей делегации на XXXI летние Олимпийские игры. В этом мероприятии принял участие Президент Азербайджана господин Ильхам Алиев, где он выступил с речью: “Дорогие друзья! Как вы знаете, 5 августа в Рио-де-Жанейро будут проходить XXXI летние Олимпийские игры и Параолимпийские игры. Сегодня на этой церемонии мы провожаем наших спортсменов на игры и желаем им успехов. Я уверен, что, как Олимпийцы, так и параолимпийцы с честью будут представлять нашу страну и вернуться на родину с большими победами. На этой Олимпиаде команда Азербайджана будет представлена большой делегацией – 56 спортсменами. У наших спортсменов 57 лицензий. Это больше, чем на предыдущих летних Олимпийских играх. На летних Олимпийских играх в Лондоне нашу страну представляли 55 спортсменов и они завоевали, как вы знаете, большую победу – 10 медалей, из них 2 золотые». Президент отметил, что у нас есть основание ожидать от спортсменов, провожаемых в Рио, еще более высоких результатов, т.к. они достигли больших успехов на международных соревнованиях разного уровня, прославили нашу страну и порадовали нас. Президент сказал: “Я уверен и в Рио-де-Жанейро наши спортсмены проявят патриотизм, профессионализм и упорство и будут достойно представлять нашу страну.”

Президент отметил, что в Азербайджанском обществе спорт превратился в общественный фактор и спортсмены заняли достойное место в нём. Президент высказал свое мнение о созданной в последнее время в Азербайджане спортивной инфраструктуре: “В Азербайджане создана спортивная инфраструктура. За последние годы во многих регионах было построено больше 40 Олимпийских спортивных центров. А в Баку инфраструктура на самом высшем уровне. Только за последние 1-2 года в пользование были отданы несколько красивых, великолепных спортивных объектов - Национальная гимнастическая арена, Бакинский Олимпийский стадион, Международный центр стрельбы, Дворец водных видов спорта. Эти спортивные объекты в то же время являются красивыми произведениями архитектуры”.

Президент отметил, что развитие спорта является государственной политикой, и отметил высокую оценку международных спортивных организаций за работу в области спорта в Азербайджане. Затрагивая образ жизни Азербайджанского народа, Президент отметил: “Нашу страну сегодня знают как толерантное, современное, развивающееся государство. Мировое сообщество знает сегодня, что все нации и представители всех народностей в Азербайджане живут как одна семья в дружбе и уважении. Это наше большое достояние. Проведение Европейских и Исламских игр в Баку преследует ту же цель. Такое государство, как Азербайджан, сегодня играет большую роль в мире. За 25 лет Азербайджан прошел большой и почетный путь. Мы только независимое государство в течение 25 лет, но посмотрите каких высот мы достигли.”





Центр Гейдара Алиева. Официальная церемония проводов делегации азербайджанских спортсменов на XXXI летние Олимпийские игры.

Господин Ильхам Алиев в конце своего выступления обратился к спортсменам, представляющим Азербайджан в Рио: “Дорогие спортсмены! Через несколько дней вы отправитесь в путь. Каждое спортивное соревнование это испытание. В спортивных состязаниях могут быть победы и поражения. Никто не застрахован от поражений, главное, вы должны всегда помнить, весь Азербайджанский народ ждет ваших побед. Мы желаем вам успехов, и мы уверены, вы будете представлять нашу Родину достойно и вернуться в Азербайджан с большой победой. Доброго Вам пути. До свидания!”



На этом мероприятии так же выступил Министр Молодежи и Спорта Азад Рагимов. В своем выступлении он дал краткий обзор о 4-годичном процессе подготовки, о составе команды и ее подготовке, проинформировал об ожидаемых результатах спортсменов. В конце мероприятия Президент нашей Республики господин Ильхам Алиев попрощался с каждым спортсменом и пожелал им успехов. Затем спортсмены, представляющие нашу страну на XXXI Летних Олимпийских играх, дали клятву достойно представлять нашу страну.

1 августа в аэропорту Бина имени Гейдара Алиева состоялась церемония проводов азербайджанских спортсменов на Рио-2016 XXXI Летние Олимпийские игры.

3 августа в Олимпийской деревне Рио-де-Жанейро прошла церемония поднятия флага Азербайджана. 6 августа был дан старт соревнованиям по дзюдо и азербайджанские спортсмены присоединились к соревнующимся. Каждый день Олимпийских игр сопровождается психологическим и физическим напряжением. Напряженные дни беспокоят всех, заставляют задуматься, а победа становится причиной всеобщей радости. Пережить эти радостные моменты помогли нам наши спортсмены. И вы узнайте их.

Медаль		Медалист	Вид-спорта	Вид соревнования	Дата
 Золото		Радик Исаев	 Таэкевондо	Мужчины, +80 кг.	20 август а
 Серебро		Рустам Оруджов	 Дзюдо	Мужчины, -60 кг.	8 август а
 Серебро		Эльмар Гасымов	 Дзюдо	Мужчины, -100 кг.	11 август



 Серебро		Мария Стадник	 Борьба	Женщины, вольная, - 48 кг.	17 августа
 Серебро		Валентин Демьяненко	 Каное Спринт	Мужчины, Одноместное каное, 200 м.	18 августа
 Серебро		Тогрул Аскеров	 Борьба	Мужчины, Вольная, - 65 кг,	21 августа
 Серебро		Лоренсо Сотомайор	 Бокс	Мужчины, -64 кг.	21 августа
 Серебро		Хетаг Газюмов	 Борьба	Мужчины, вольная, - 97 кг.	21 августа
 Серебро		Сабах Шариати	 Борьба	Мужчины, Греко- Римская, - 130 кг.	15 августа
 Серебро		Инна Осипенко- Радомска	 Каное спринт	Женщины, Одиночная лодка, 200 м.	16 августа

 Бронза		Расул Чумаев	 Борьба	Мужчины, Греко-Римская, - 66 кг.	16 августа
 Бронза		Патимат Акберова	 Таэквондо	Женщины, -49 кг.	17 августа
 Бронза		Камран Шахсуvari	 Бокс	Мужчины, -75 кг.	18 августа
 Бронза		Наталия Синишин	 Борьба	Жен, иныВольная, -53 кг.	18 августа
 Бронза		Гаджи Алиев	 Борьба	Мужчины, Вольная, - 57 кг.	19 августа
 Бронза		Джабраил Гасанов	 Борьба	Мужчины, Вольная, - 74 кг.	19 августа



 Бронза		Милад Бейги	 Таэквандо	Мужчины, -80 кг.	19 август а
 Бронза		Шариф Шарифов	 Борьба	Мужчины, Вольная, - 86 кг.	20 август а

24 августа 2016 года в аэропорту Гейдара Алиева прошла церемония встречи нашей делегации, возвращающейся из Рио-де-Жанейро. В этот же день спортсмены, их близкие и спортивные специалисты посетили Почетную Аллею и почтили память Общенационального Лидера Гейдара Алиева.

2 сентября 2016 года Президент Азербайджана господин Ильхам Алиев принял спортсменов, завоевавших медали в Рио и подписал указ об их награждении.

В своем выступлении Президент нашей страны отметил: “После Лондона мы считали, что 10 медалей для Азербайджана оптимальный и высокий показатель. Но правильная и успешная политика в спорте показала, что 10 медалей это не окончательный результат. 18 медалей в Рио подтвердили, что развитие спорта идет быстрее, чем было прогнозировано за последние 4 года. Правда, что мы спортивное государство, и по рейтинговым показателям, мы в передовых рядах. После Олимпийских игр был проведен анализ по некоторым показателям: количество медалей на душу населения, количество медалей на Валовый внутренний продукт. По каждому из 2 рейтингов мы в первой десятке. Получить результат больше этого будет трудно. Но, несмотря на это, я уверен, что в Токио азербайджанские спортсмены будут достойно представлять нашу страну, добьются укрепления завоеванных нами позиций”.





Президент Азербайджанской Республики господин Ильхам Алиев со спортсменами, в честь победы которых был поднят наш государственный флаг 18 раз на XXXI летней Олимпиаде в Рио-де-Жанейро, Бразилии.



Моменты волнения и радости наших призеров ведущих борьбу за пьедестал почета



В честь победы Радика Исаева поднимается Азербайджанский государственный флаг и звучит гимн



Радик Исаев так “провожает” следующего противника

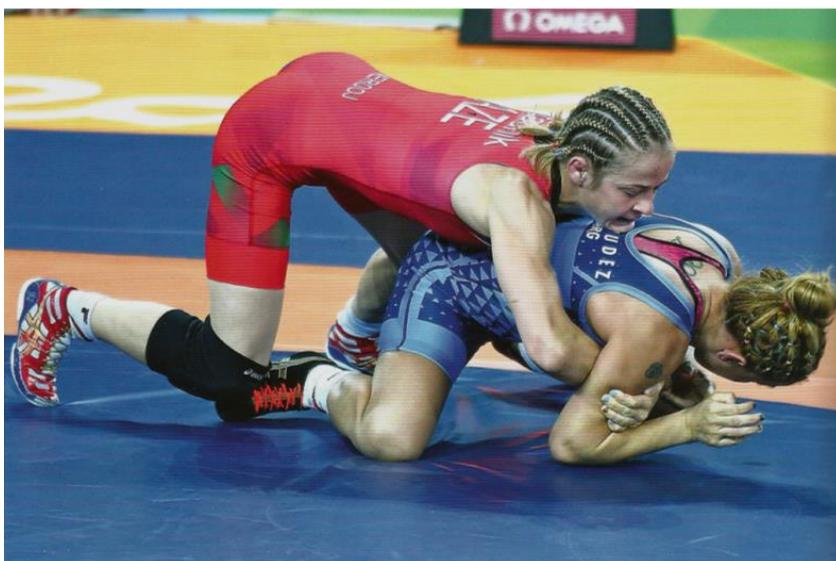


Рустам Оруджов готовится к приему



Эльмар Гасымов в напряженной борьбе

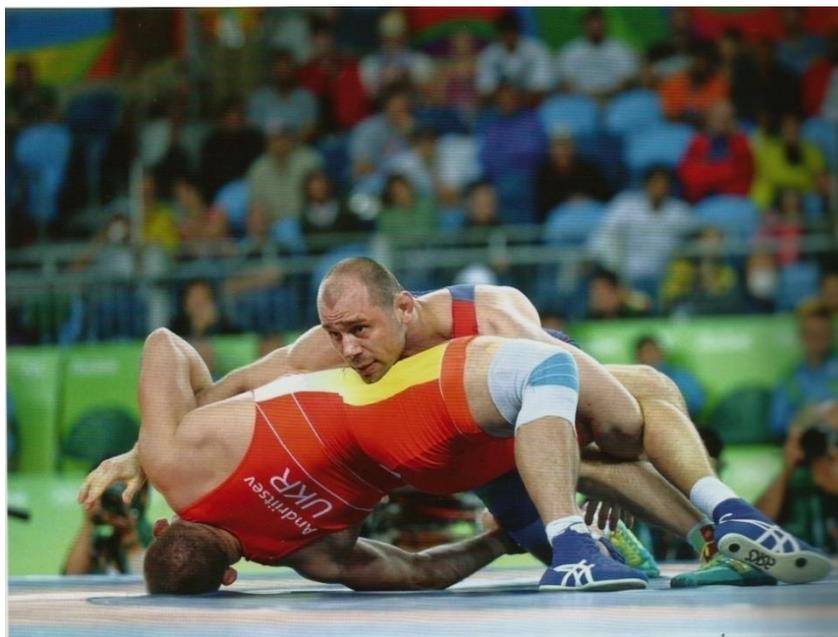




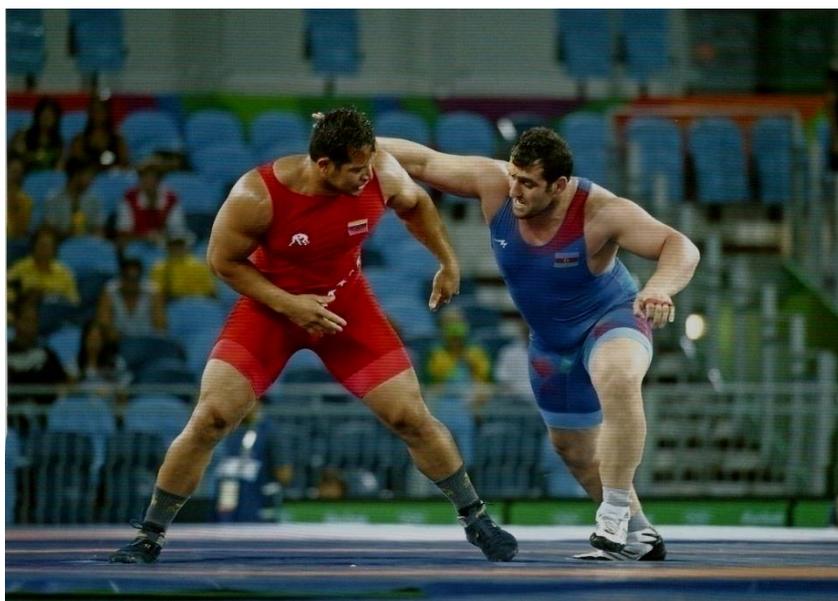
Мария Стадник готовится к броску



Тогрул Аскеров борется

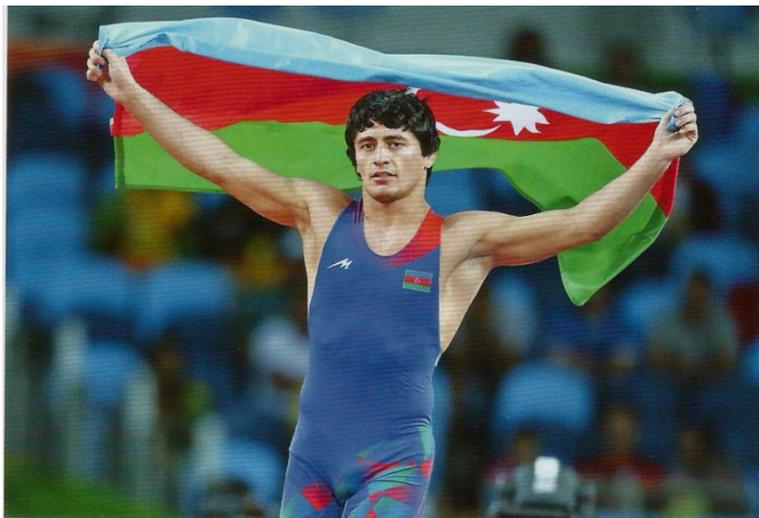


Хетаг Газюмов побеждая украинского спортсмена



Сабах Шариати во время напряженной борьбы





Расул Чунаев



Патимат Абакарова наносит удар любимым приемом

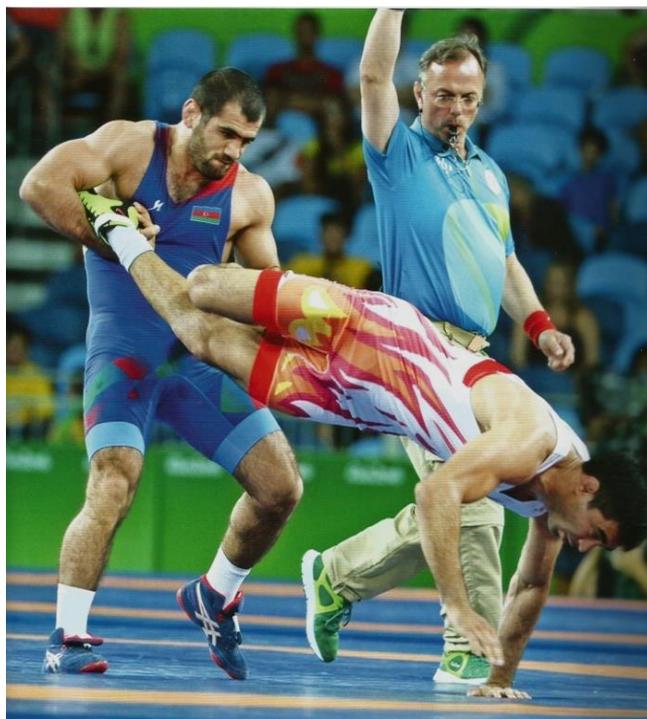


Камран Шахмурадов в бою

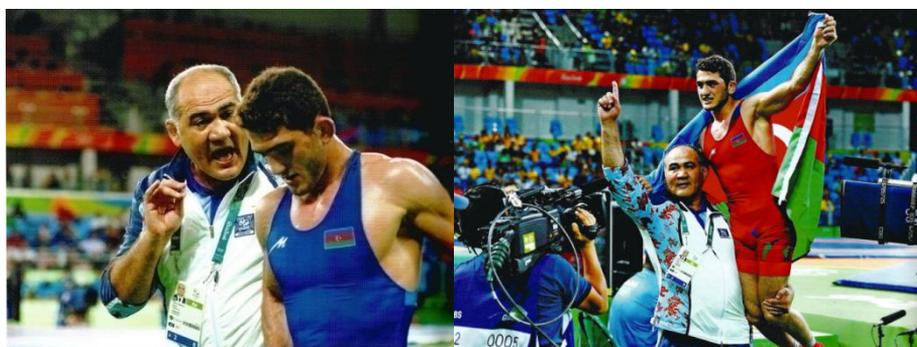


Наталья Синишина в бою





Джабраил Гасанов в напряженный момент встречи



Наставления главного тренера Фирдоуси Умудова в перерыве между раундами и награждение завершившего бой победой спортсмена



Милад Бейги в бою с британским спортсменом



Шариф Шарифов в напряженной схватке





Даже если трудно пережить напряженные моменты борьбы наших спортсменов ...



Победа очень радостная. Потому что это не простая победа. Десятки тысяч зрителей, являющиеся представителями разных стран, встанут в знак уважения поднятому в честь победы нашего спортсмена флагу и звучащему гимну. Для каждого гражданина любящего свою страну, это минута большой гордости. В этот момент все забывают свою должность и общественный статус и живут этим счастьем и радостью. В этот миг все думают только об АЗЕРБАЙДЖАНЕ.



АТЛЕТИКА

В общеобразовательных школах атлетика используется как средство физической подготовки учащихся, целью которой является развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых двигательных способностей учащихся. Сюда относятся такие виды, как спринт и эстафетные беги, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, бег на среднюю и дальнюю дистанции, а также кроссовый бег. Для достижения успешного результата в каждом виде атлетики необходим соответствующий уровень подготовки. К таким подготовкам относится техника выполнения упражнений, физической и специальной подготовки. Очевидно, что для достижения результата в каждом виде атлетики требуется соответствующие подготовки значительно отличающиеся друг от друга. Например, в прыжках в длину и в высоту с разбега учащиеся должны обладать скоростными, скоростно-силовыми способностями и гибкостью. С этой целью в этом разделе мы постараемся ознакомить учащихся 10 класса с упражнениями, комбинациями и комплексами упражнений, необходимыми для подготовки к отдельным видам атлетики. Вы сможете выполнять эти упражнения как во время урока, так и на внеурочных занятиях и на секционных тренировках. А также самостоятельно. Зная эти упражнения и методы их выполнения, при желании вы можете приобрести также определенную подготовку.

Бег. Бег используется как отдельный вид (например, 30 м, 60 м, 100 м, 800 м и т.д.) и как определенная часть других видов (например, прыжки в длину и в высоту с разбега, эстафетный бег и т.д.), а также как средство подготовки во всех других видах спорта. Для успешного выполнения бега необходима следующая подготовка:

1. **Техника бега.** Как вы знаете, в зависимости от фазы выполнения техника упражнений в беге разнообразна. Сюда входят техника старта, техника ускорения, техника бега по дистанции, техника финиширования и т.д. Здесь мы постараемся представить общую технику бега, точнее упражнения, необходимые для осуществления беговой подготовки по

дистанции. Необходимо отметить, что технические недостатки в беге, не дают спортсмену возможности полной реализации его двигательного потенциала, как в самих видах атлетики, так и в других видах спорта. С другой стороны, правильно сформированная техника бега способствует выполнению любого упражнения быстро, без дополнительного напряжения, с высокой эффективностью во всех видах спортивных игр, требующих ловкость и скорость. Мы считаем, что представленные в этом разделе упражнения повысят эффективность вашей деятельности по формированию и совершенствованию техники бега.

Движения рук во время бега на месте (Рисунок 1):

- движения рук согнутых в локтях (угол сгиба фиксирован);
- такое же движение перед стеной;
- такое же движение, держа за полотенце на шее;
- такое же движение перед зеркалом;
- такое же движение под наблюдением

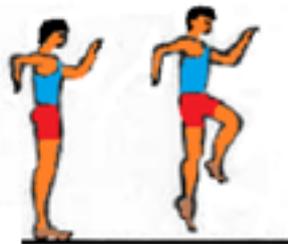


Рисунок 1

- товарища;
- такое же движение во время бега на месте с различной частотой, амплитудой и прилагаемыми усилиями.

Ходьба с высоким подниманием бедра вверх (Рисунок2):

- толчок с напряжением ноги и руки;
- только с левой или только с правой ноги;
- с каждого 3 шага;
- с каждого шага.

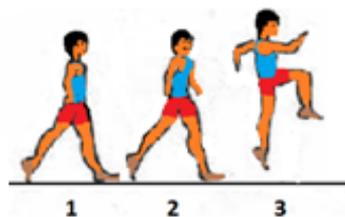
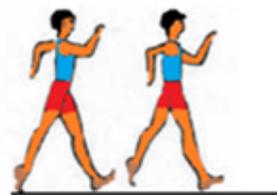


Рисунок2



Спортивная ходьба (Рисунок3):

- с напряжением опорной ноги;
- маховая нога прямая, носок на себя.



Р
Рисунок3

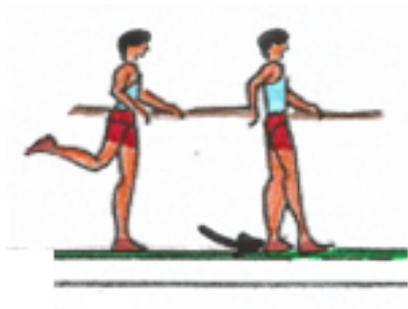


Рисунок4

С отведением голени назад (Рисунок4):

- стоя на определенной высоте;
- перед гимнастической стенкой.

Бег подпрыгивая. После постановки толчковой ноги выполняется прыжок в вверх (Рисунок5):

- движение с напряжением мышц и махом рук ;
- как в беге;
- прыжок на среднюю и максимальную высоту;
- с поднятием бедра свободной ноги на максимальную высоту.

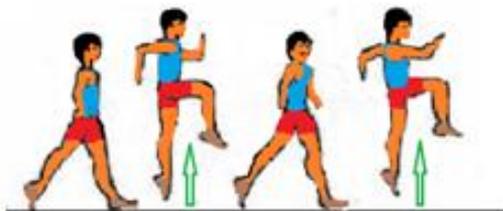


Рисунок5

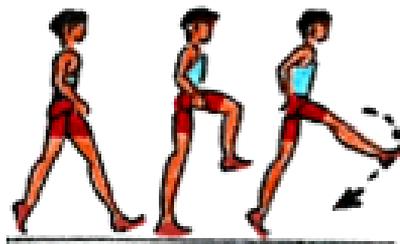
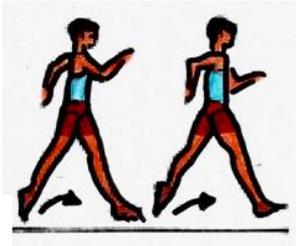


Рисунок6

Ходьба с махом голени вперед (Рисунок 6):

- только правой и левой ногой;
- с чередованием ног на каждый счет 3;
- через один шаг;
- от обычной амплитуды до максимальной амплитуды движения.





Ходьба с поворотом стопы в сторону (Рисунок7):

- с поворотом носков наружу;
- имитация цепляния носков о землю;
- с поворотом носков и пружинистыми прыжками.

Рисунок7

Ходьба с захлестыванием ногами (Рисунок8):

- только с правой или только с левой ноги;
- смена на каждый счет 3;
- смена на каждый шаг;
- с максимальной амплитудой.

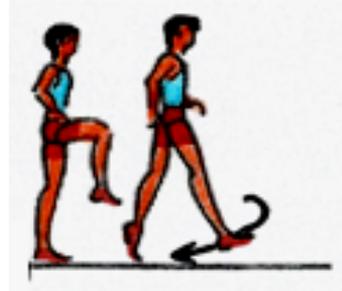
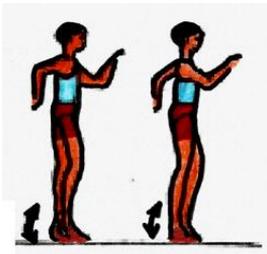


Рисунок 8



Подъем на носки и спуск (Рисунок9):

- на месте;
- с размещением вперед;
- то же движение руки на талии;
- то же движение руки опущены вниз;
- то же движение с различной амплитудой;
- то же движение с различной частотой;
- то же движение на убывание;
- то же движение с грузом.

Рисунок 9

Поднятие бедра вверх и бег с прыжком (Рисунок10):

- на месте;
- в движении;
- с чередованием бега и ходьбы;
- только с правой или левой ноги;
- смена на каждый счет 3;
- со сменой амплитуды движения и высоты прыжка.

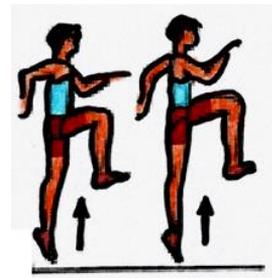
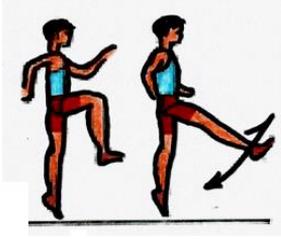


Рисунок10



Бег с высоким подниманием бедра и махом ног (Рисунок 11):

- на месте;
- с продвижением вперед;
- только с правой или левой ноги;
- смена на каждый счет 3;
- со сменой амплитуды движения и высоты прыжка.

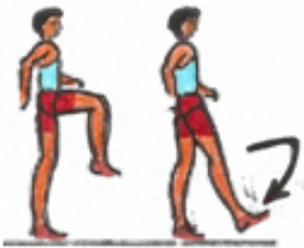
Рисунок 11

Бег с подтягиванием маховой ноги вверх (Рисунок 12):

- маховая нога опускается на всю пятку;
- бег с толчком вверх;
- бег с толчком вперед;
- выполнение с разной скоростью.



Рисунок 12



Бег с высоким подниманием бедра с последующим взмахом и захлестыванием (Рисунок 13):

- на месте;
- продвигаясь вперед;
- только с правой или левой ноги;
- на каждый счет 3;
- с достижением максимальной амплитуды выполнения движения.

Рисунок 13

Бег с отталкиванием (Рисунок 14):

- за счет увеличения интенсивности толчка переход с бега на бег с прыжками.

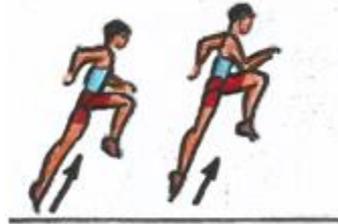


Рисунок 14





Рисунок 15

Движения имитирующие бег (“велосипед”) (**Рисунок 15**):

- лежа на спине ;
- со стойкой на спине;
- с максимальной амплитудой;
- с частотой на заданное время, например за 10 секунд;
- с сопротивлением.

Работа с элементами техники бега (**Рисунок 16**):

- техника движения ноги;
- согласование руки и ноги.

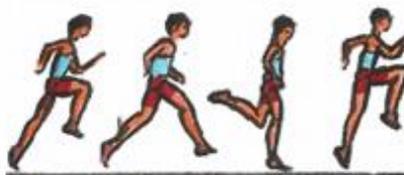


Рисунок 16

Движения имитирующие бег на одной ноге (**Рисунок 17**):

- выполнить последовательно все фазы бега, стоя на определенной высоте: поднятие бедра, взмах голени вперед, бедро отводится назад, голень опускается вниз;
- то же движение с упором на гимнастическую стенку или брус.

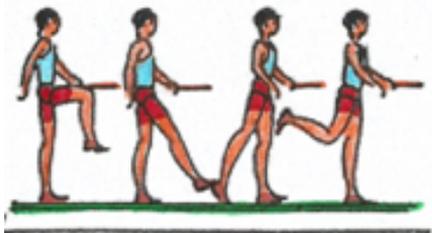


Рисунок 17

Отработка технических элементов бега (**Рисунок 18**):

- техника движения рук;
- руки вперед в положении “скрещивания”;
- руки сбоку;
- руки скрещенные сзади.



Рисунок 18



Рисунок19

Бег с отводом голени вниз-назад (Рисунок 19):

- на месте;
- в движении;
- в режиме разной скорости;
- со сменой интенсивности выполнения.

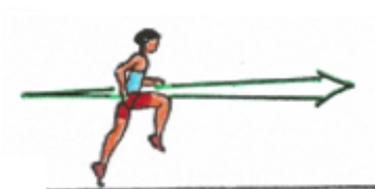


Рисунок20

Работа с техническими параметрами бега (Рисунок20):

- со сменой длины шага;
- со сменой частоты шага.

*Бег с максимальным напряжением ног.
Толчковая нога слегка напрягается в
коленном суставе*

(Рисунок 21):

- с толчком вверх;
- с толчком вперед;
- в разном скоростном режиме.



Рисунок 21

Работа с элементами техники бега (Рисунок 22):

- с ускорением;
- со сменой частоты шага;
- с увеличением частоты толчка.

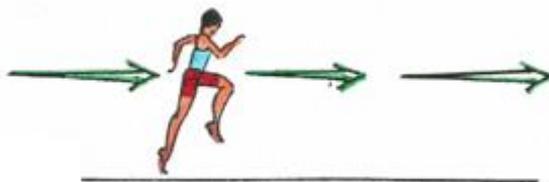


Рисунок22



Совершенствования техники бега (Рисунок23):

- волевыми усилиями;
- после набора скорости;
- постараться преодолеть как можно большее расстояние в таком же темпе по инерции;
- постепенное уменьшение расстояния за счет бега по инерции (расстояние набранной скорости), увеличение не активной части (за счет бега по инерции), например набрать скорость 30м и пробежать оставшиеся 100 м по инерции.

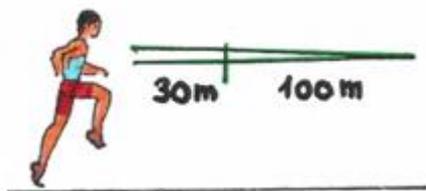


Рисунок 23

Бег по виражу (Рисунок 24):

- повороты с разным радиусом;
- с постепенным увеличением скорости бега;
- равная скорость;
- отработка техники входа в поворот;
- отработка техники выхода с поворота;
- после выхода с поворота продолжение бега по инерции.

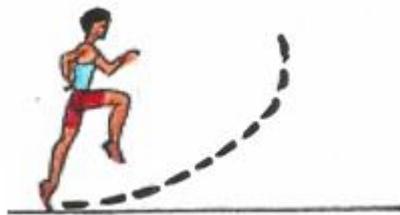


Рисунок 24

Движение по инерции (Рисунок25):

- после приобретения скорости волевым усилием стараться держать длину шага и частоту за счет бега по инерции.

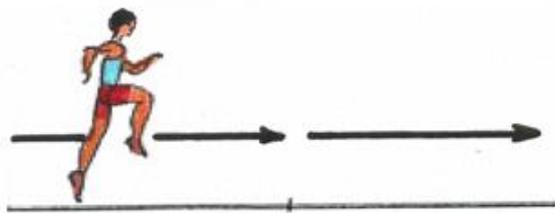


Рисунок 25

Бег на отрезках с обработкой элементов техники (*Рисунок 26*):

- бег на 30-60 м, со скоростью 30 м;
- частота шага;
- с толчком;
- по инерции.

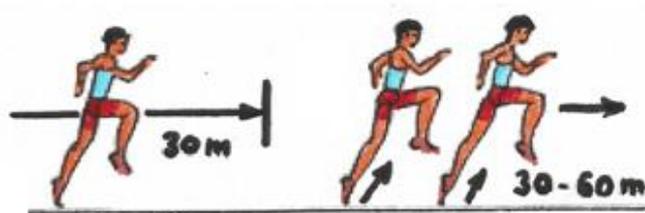


Рисунок 26

Бег на отрезках разной длины (*Рисунок 27*):

- чередование частей бега на одну дистанцию (приобретая скорость, увеличивая скорость), активно и не активно (волевым усилием, по инерции) с чередованием частей бега. Например, 30 м активно, 30 м не активно, 30 м активно или 30м активно.

- или же 30м активно, 30 м не активно, 10 м очень активно;
- 30м активно, 20 м по инерции, 30 м активно, 40 м не активно;
- в беге на 100 м чередовать каждые 10 м активного и не активного.



Рисунок 27



Развитие необходимой гибкости в беге.

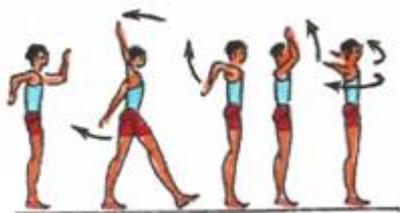


Рисунок 28

Махи руками. Чередующиеся движения рук вперед-назад на месте и в движении (Рисунок28):

- одну руку вверх, другую вниз;
- одновременный взмах обеих рук;
- с согнутыми и напряженными руками;
- открытие рук махом в сторону;

- постепенное доведение амплитуды движения до максимальной;
- с не очень большим сопротивлением.

Вращения руками (Рисунок29):

- вперед-вверх, назад, восьмеркой;
- на месте и в движении;
- согнутые и напряженные руки;
- одной руки;
- круговые движения рук;
- с небольшим сопротивлением.

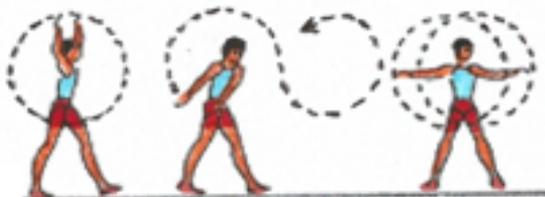


Рисунок 29

Вращения плечами (Рисунок30):

- одновременное или чередующееся вращение правого и левого плеча;
- вперед-назад;
- имитация плавательных движений вперед стиля “кроль”;
- тоже движение назад;
- одновременное или чередующееся плавательное движение рук - гребля;
- выполнение того же движения с сопротивлением.

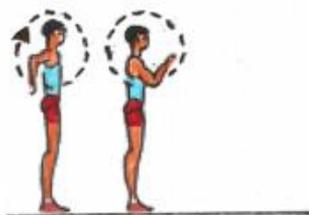


Рисунок30



Вращение туловища (Рисунок 31):

- в положении стоя, ноги на ширине плеч, вращение туловища вправо и влево;
- руки в стороны;
- гимнастическая палка над головой или на плечах;

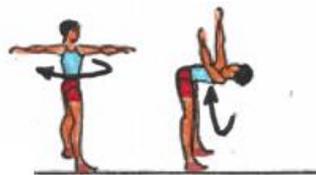
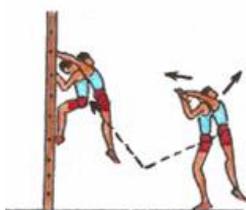


Рисунок 31

- наклон вперед, руки в стороны. Вращение туловища, махи рук вправо и влево (“ветряная мельница”);
- вращение туловища вправо и влево в положении сидя, ноги врозь, держась за стопы товарища.



Прогибание верхней части туловища (Рисунок32):

- держась руками за опору на уровне пояса, пружинистые движения ;
- то же движение, держась за талию (пояс) товарища, в то время как он старается опустить спину вниз;
- ученик висит на гимнастической стенке спиной к ней, товарищ, находящийся между

Рисунок 31

- ней, товарищ, находящийся между учеником и гимнастической стенкой, поднимает вверх на спину своего товарища;
- два ученика, стоящих спиной к стенке, переплетая руки друг с другом, поднимают один другого вверх.

Наклоны туловища (Рисунок 33):

- вперед, в сторону, вправо, влево;
- то же движение, руки на талии ;
- то же движение, руки подняты вверх;
- то же движение, руки вверх, пальцы переплетены друг с другом или на гимнастической палке или на мяче;
- то же движение, в положении на коленях.



Рисунок 33

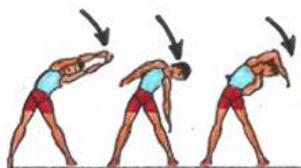


Рисунок 34

Наклоны туловища в стороны (Рисунок 34):

- ноги на ширине плеч;
- то же движение, руки над головой, скрещенные друг с другом крючком;
- то же движение, руки на талии;
- в положении стоя, руки поднимаются вверх и опускаются вниз вдоль туловища;
- то же движение с поднятием и сгибом левой руки с наклоном вправо и наоборот.



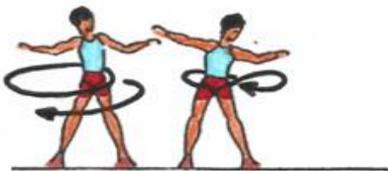


Рисунок 35

Круговые вращения таза (**Рисунок 35**):

- ноги на ширине плеч в положении стоя, максимальные горизонтальные круговые движения тазом;
- с гимнастическим обручем на талии;
- движениями таза в горизонтальном положении выводит восьмерку.

Наклон туловища вперед и назад. В положении стоя, ноги на ширине плеч. (**Рисунок 36**):

- удары о пол пальцами рук (ладонями, запястьями);
- махи рук с широкой амплитудой движения во время наклонов вперед и назад ;
- чередующие наклоны в сторону правой и левой ноги, одновременно махи рук, которые отводятся за спину;
- в положении сидя, пружинистый наклон вперед;
- в положении сидя, ноги врозь, дотронуться левой рукой до правого носка и наоборот.



Рисунок36

Движения ног в положении лежа на спине (**Рисунок 37**):

- ноги в положении прямоугольника, раскачиваются до упора вправо и влево;
- тоже движение, ноги напрягаются и сгибаются в коленях.



Рисунок37

Наклоны туловища (**Рисунок 38**):

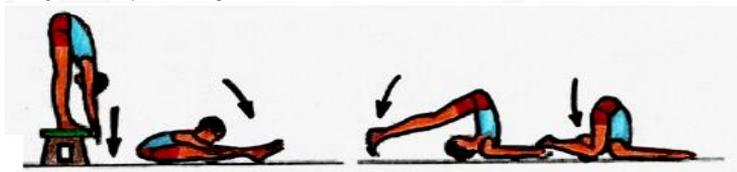


Рисунок38

- стоя на определенной высоте;
- в положении сидя, касание пальцами носков ног ;
- касание опоры над головой пальцами ног в положении лежа;

- в положении лежа касание пола коленями, занесенными над головой.

Растягивание икроножных мышц (Рисунок 39):

- движение голеностопного (носочно-пяточного) сустава вверх-вниз;
- сед на всей пятке;
- носки ног на любой высоте, пятки вниз-вверх.

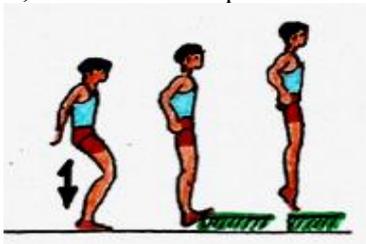


Рисунок 39

Махи ногами (Рисунок40):

- вперед-назад;
- с максимальной амплитудой;
- держась одной рукой за опору;
- от малой амплитуды до максимальной амплитуды движения;
- с расслабленным бедром ;
- с беговым движением;
- держась за опору, движения ноги назад;
- ходьба со скрещиванием рук и ног.



Рисунок40

Растягивание голеностопных мышц (Рисунок 41):

- сед на вытянутый назад голеностоп;
- то же движение, переходя в положение лежа на спине;
- сидя, с помощью рук вращение пяток ног.



Рисунок 41



Развитие скоростно-силовых способностей в беге

Поднимание бедер (Рисунок42):

- ходьба на месте, поднятие бедра вверх, голень касается грудной клетки;
- то же движение, лежа на спине;
- с наклоном туловища вперед (с опорой на гимнастическую стенку);
- с висом;
- поднятие ног с грузом;

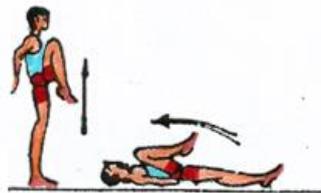


Рисунок 42

- прыжок вверх правой ноги, согнутую в колене левую ногу тянет к груди и наоборот.

Растягивание мышц задней поверхности (Рисунок43):

- с положения стоя тянуть колено до подбородка;
- то же движение, лежа на спине;
- то же движение, лежа на боку.

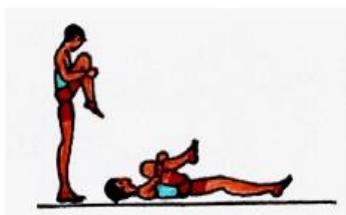


Рисунок 43

Бег с высоким подниманием бедер (Рисунок44):

- с выпрямлением толчковой ноги;
- бег на убывание (по лестнице вверх);
- бег по снегу (или по колено в воде);
- бег с грузом на плечах.



Рисунок 44



Рисунок 45

Растягивание передней мышцы бедра (Рисунок 45):

- с помощью рук сгиб ноги назад;
- то же движение, лежа на боку;
- то же движение, лежа на животе;
- спиной к гимнастической стенке поднятие пятки одной ноги на максимальную высоту.

Вспрыгивание на возвышение. Высота на уровне колена. (Рисунок 46):

- чередование толчков правой и левой ног;
- с выравниванием толчковой ноги;
- со сменой ног;
- с грузом на плече.

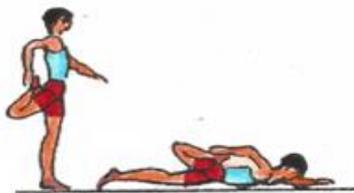
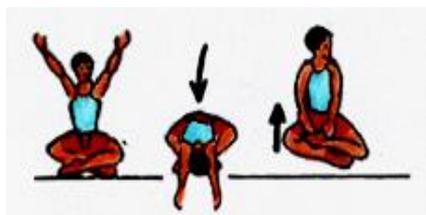


Рисунок 46

Скрещивание ног. (сидение по-турецки) (Рисунок 47):

- наклон туловища и рук вперед;
- согнув одну руку, поднять ногу в щиколотке, другой рукой прижать вниз коленную часть;
- кататься на спине;
- с помощью рук дотянуть пятку ноги, согнутой в колене, до тазобедренного сустава.



коленную часть;

Рисунок 47

Прыжки на одной ноге (Рисунок 48):

- на месте;
- со сменой направления толчка;
- с веревкой;
- на высоте;
- с отводом бедра назад;
- по убывающей (вверх по лестнице);
- с грузом на плечах.

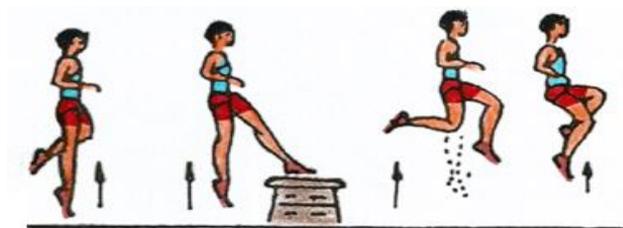


Рисунок 48



Выпад вперед (Рисунок 49):

- средний;
- максимальный;
- на уровне спины на гимнастической скамье

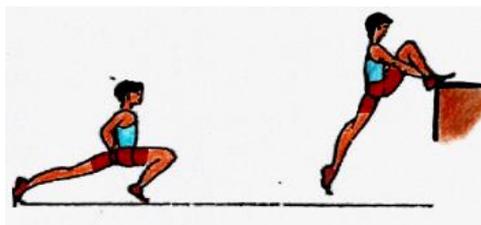


Рисунок 49



Рисунок 50

Бег, с акцентированным отталкиванием одной ногой (Рисунок 50):

- центр тяжести опускается вниз;
- с ускорением;
- с чередованием ног.

Скачки на одной ноге (Рисунок 51):

- на время;
- любое расстояние с наименьшим количеством подскоков.



Рисунок 51

Бег с прыжками (Рисунок 52):

- на обозначенном участке;
- с разбегом;
- без ускорения;
- против ветра;
- на убывание (по лестнице вверх)



Рисунок 52

Скачки на одной ноге поочередно (Рисунок 53):

- два раза правой, два раза левой и т.д.;
- на месте;
- сменяя направление толчка.

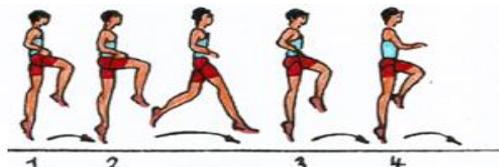


Рисунок 53

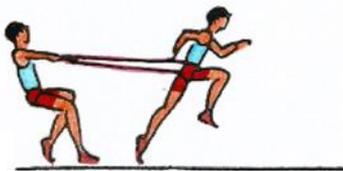


Рисунок 54

Бег с сопротивлением (Рисунок 54):

- с торможением ;
- преодолевая сопротивление товарища;
- таща груз за собой.

Прыжки с выпадом (Рисунок 55):

- двумя ногами;
- на месте со сменой положения ног;
- равномерно или с изменением темпа.

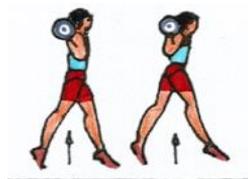


Рисунок 55

Прыжки на двух ногах (Рисунок 56):

- с веревкой;
- на месте;
- со сменой направления толчка;
- подтягивая колено к груди;
- с отводом бедра назад;
- по убывающей (по лестнице вверх).

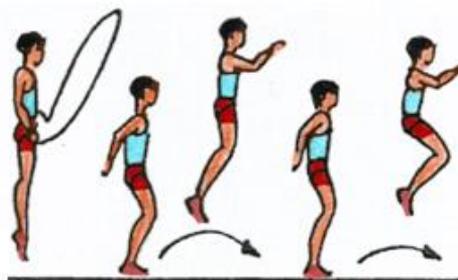


Рисунок 56

Пружинистые прыжки. Ноги согнуты в коленях:

- с разной интенсивностью;
- с разным темпом;
- с грузом на плече или на спине;
- по убывающей (по лестнице вверх).



Прыжки на двух ногах (Рисунок 57):

- с выпадом;
- от приседания к приседанию;
- от седа к седам (“как лягушка ”);
- через препятствия.

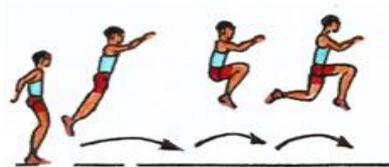


Рисунок 57

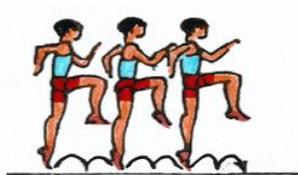


Рисунок 58

Бег укороченным шагом (Рисунок 58):

- в беге;
- по направлению ветра;
- по спуску.

Захлестывания голени назад (Рисунок 59):

- стоя на определенной высоте;
- чередование правой и левой ноги;
- со сменой темпа;
- с наклоном туловища вперед;
- лежа на животе;
- прикрепив груз к голени.



Рисунок 59

Прыжки с ноги на ногу (Рисунок 60):

- беговым движением рук;
- с поднятием бедра вверх;
- уделяя внимание выравниванию толчковой ноги ;
- со сменой направления;
- постепенно переходя в бег;
- на убывание (по лестнице вверх);
- с грузом.



Рисунок 60

Отвод бедра назад в беге (Рисунок 61):

- со сменой темпа;
- с грузом на плечах;
- с грузом на ногах.

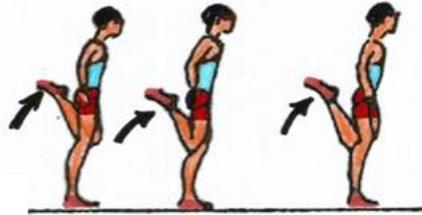


Рисунок 61

Эстафетный бег.

В общеобразовательных школах эстафетный бег как обычно проводится на расстояние 4x50 м, и все виды подготовки учащимся осуществляется как при беге на короткие дистанции, описанные в предыдущем разделе. Однако, для совершенствования техники эстафетного бега рекомендуем советовать нижеследующие эффективные упражнения.

Совершенствование движений рук во время передачи эстафетной палочки. При передаче рука полностью открыта:

- без эстафетной палочки;
- с эстафетной палочкой;
- на месте;
- в медленном беге;
- с постоянной скоростью;
- в разном скоростном режиме.

Бег с фиксированным положением рук. "Прием эстафетной палочки" (Рисунок 62):

- отработка отдельного упражнения;
- с постоянной скоростью, положение туловища, амплитуда движения рук;
- в определенном месте;
- по команде тренера;

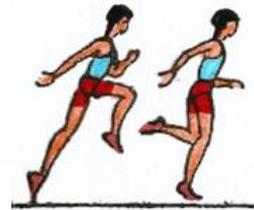


Рисунок 62



- на прямом отрезке дистанции;
- в начале и в конце поворота;
- в разном скоростном режиме;
- со сменой рук.

Совершенствование движений рук при приеме эстафетной палочки.

Рука полностью открыта при приеме эстафеты:

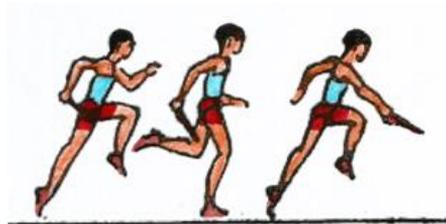
- без эстафетной палочки;
- с эстафетной палочкой;
- на месте;
- в медленном беге;
- с постоянной скоростью;
- в разном скоростном режиме.

Имитация передачи эстафетной палочки с максимальной скоростью бега:

- передача эстафеты в определенной зоне передачи после бега на 30м (20 м ,60м);
- на определенном расстоянии эстафетного бега и в обычном беге определение хронометража.

Имитация передачи эстафетной палочки (Рисунок 63):

- одиночное выполнение движений;
- бег без смены скорости, амплитуды положения туловища и движения рук ;
- без эстафетной палочки;
- с эстафетной палочкой;
- со сменой рук;
- в разном скоростном режиме;
- на ровном отрезке дистанции
- в начале и в конце поворота.



сунок 63

Прыжки и метания.

Совершенствование техники выполнения и развитие необходимых двигательных способностей.

В общеобразовательных школах скоростно-силовая подготовка учащихся может быть осуществлена с использованием соответствующих упражнений, комплексов упражнений и других средств. Классически прыжки используются для развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей, метание - для развития туловища и мышц верхних конечностей. Но как и во всех других видах, здесь результаты, показанные учащимися наравне со скоростно-силовой подготовкой, также зависят от техники выполнения, скоростно-силовой выносливости и т.д. В 10 классе прыжки в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» используются в школах, имеющих соответствующие материально-техническую базу, а способ «перешагивание» и «перекидной» могут быть использованы в школах, где технические базы значительно слабы. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «ножницы» планируются в этом классе. В указанных видах успех учащегося также определяется его скоростно-силовой подготовкой, гибкостью, скоростью и прочими видами подготовки.

Прыжок в высоту с разбегом способом "Фосбери -флоп".

Этот способ прыжка считается самым эффективным из имеющихся в настоящее время способов прыжка в высоту с разбега, так как этот способ позволяет спортсмену провести общий центр тяжести как можно ближе к планке. Но необходимо отметить, что применение этого способа делает необходимым наличие специального сектора для прыжков. Именно по этой причине многие учителя избегают освоение этого способа в процессе обучения. Мы считаем, что это не правильный подход. Несмотря на то, что условия для этого способа прыжков ограничены, упражнения связанные с этим способом, являются эффективным средством развития скоростно-силовых способностей учащихся. С другой стороны, данные в этом учебнике упражнения для обучения и совершенствования техники является эффективным средством для улучшения в результатах в прыжках в высоту, способом «перешагивание» и «перекидной».

Упражнения рекомендуемые для совершенствования техники прыжков в высоту с разбега.

Отработка ритма бега и отталкивания (Рисунок 64):

- на беговой дорожке;
- пробежав 3-5 беговых шага.



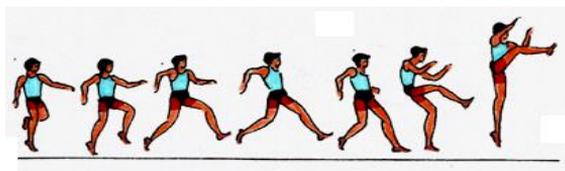


Рисунок 64

Прыжки с прямого разбега (Рисунок 65):

- с 5 беговых шагов;
- при преодолении препятствия приземление на свободную ногу.

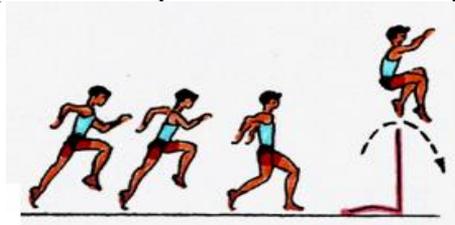


Рисунок 65

Отработка движения маха ногой (Рисунок 66):

- на месте;
- при ходьбе;
- в беге;
- с выводом свободной ноги и таза вперед.

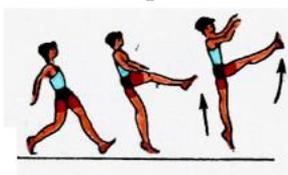


Рисунок 66

«Пируэт» на дорожке с 3-5 беговых шага (Рисунок 67).

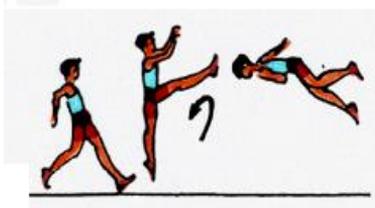


Рисунок 67

Разбег по дуге с легким отталкиванием (Рисунок 68).

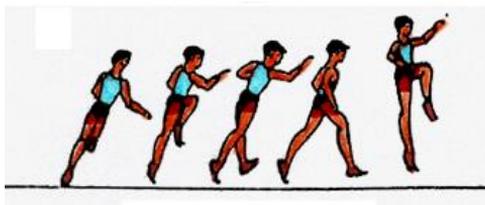


Рисунок 68

Разбег по дуге с сильным отталкиванием (Рисунок 69).

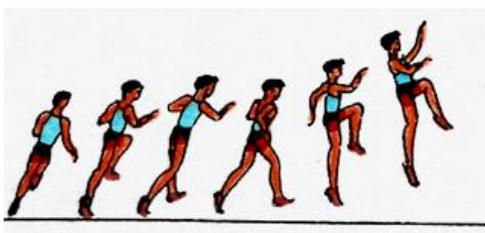


Рисунок 69

Разбег по дуге с выпрыгиванием на возвышение 1-1,2 м (Рисунок 70).

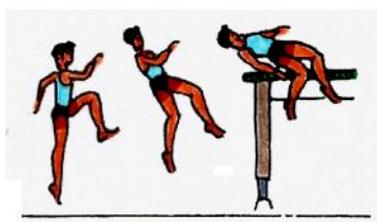


Рисунок70

Прыжки в длину с разбега способом “Ножницы”.

Выполнение прыжка в длину с разбега этим способом считается самым эффективным среди всех имеющихся видов прыжков в длину с разбега. Сложность включения этого способа в учебный процесс в том, что из-за короткой фазы полета, возможность осуществить беговой шаг в пространстве ограничена и в большинстве случаев в общеобразовательных школах прыжок в длину с разбега выполняется с “сгибанием ног”. Чтобы устранить эту сложность, фаза толчка может выполняться просто с любой высоты (например, как на рис. 71). Это дает возможность сделать фазу полета сравнительно про-



должительной и учащиеся в этом случае могут выполнить беговые движения ногами. Повторное выполнение этого упражнения формирует определенный навык и этого достаточно для полного выполнения этого движения с разбега.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Бег по дуге и вспрыгивание на возвышение высотой 0,5м на маховую ногу с последующим пробеганием (Рисунок 71).

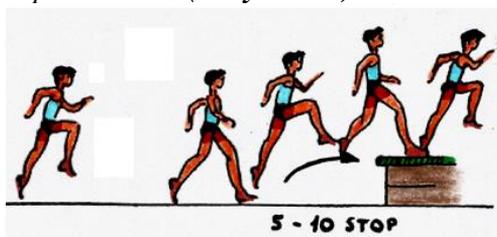


Рисунок 71

«Прыжок в шаге» через 3-5 беговых шагов с приземлением на маховую ногу (Рисунок 72).

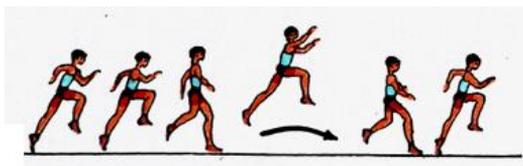


Рисунок 72

«Прыжок в шаге» через 3-5 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу (Рисунок 73).

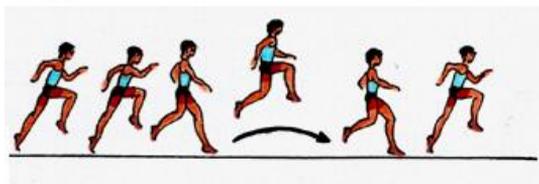


Рисунок 73

«Прыжок в шаге» с 7-9 беговых шагов на возвышение с приземлением на толчковую ногу с последующим пробеганием (Рисунок 74).

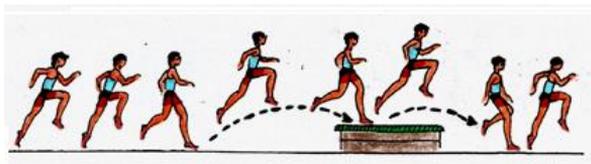


Рисунок 74

Имитация движение ног в прыжках в длину способом “ножницы” в упоре на брусках (Рисунок 75).

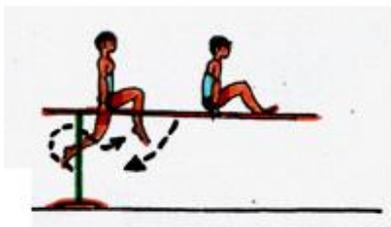


Рисунок 75

Силовая подготовка в прыжках. Упражнения, развивающие силу мышц разгибающих ногу.

Приседания (рисунок 76):

- своим весом;
- с грузом (использование доски под ногами для создания обязательной небольшой высоты).

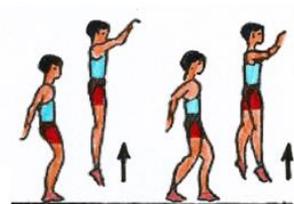
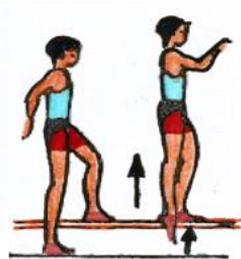


Рисунок 76



Прыжок на одной ноге (другая нога на гимнастической скамейке помогает держать равновесие) (Рисунок 77):

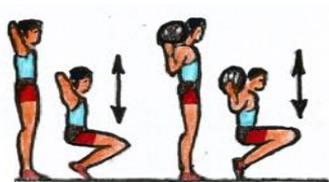
- своим весом ;
- с грузом;
- со сменой положения ног.

Рисунок 77



Прыжок из положения полусидя вверх отталкиваясь двумя ногами (Рисунок 78):

- своим весом;
- груз до 10 кг;
- груз до 15 кг (не наклоняя туловища вперед).



(Рисунок 78)

Перемещения с грузом (сидя на плечах товарища) (Рисунок 79):

- при ходьбе;
- медленным бегом;
- с толчками;
- на убывание;
- на спуске;
- на ровной дороге.



Рисунок79

Подскок с размещением ноги на определенной высоте:

- своим весом;
- с грузом;
- с выворотом носков;
- на носочках;
- подскоки вверх;
- то же движение, на гимнастической стенке.

Прыжок вверх с разными движениями ног и рук в фазе полета (Рисунок80):

- ноги в стороны, руки вверх;
- ноги согнуты, руки вперед;
- ноги согнуты, руки назад;
- ноги назад, руки назад;
- прямые ноги вперед, руки касаются носок;
- руки и ноги максимально открыты;
- смена силы толчка;
- с разной частотой;
- акцент на координацию движений.



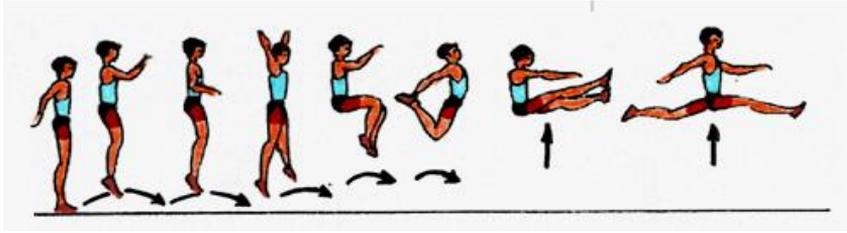


Рисунок 80

Прыжки в высоту за счет движения голеностопного сустава (Рисунок 81):

- своим весом;
- с грузом;
- с разным движением ног в фазе полета;
- с поворотом носков;
- на месте;
- с продвижением вперед;
- с веревкой.

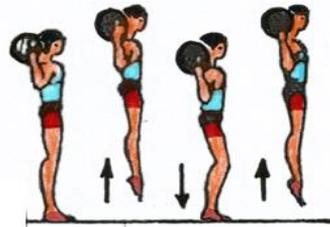


Рисунок 81

Изометрическое напряжение в разных фазах прыжка (Рисунок 82):

- в момент принятия перпендикулярного положения;
- в момент подготовки к толчку;
- в момент толчка;
- в фазе полета;

- за 1-2 сек. ;
- за 5-7 сек.

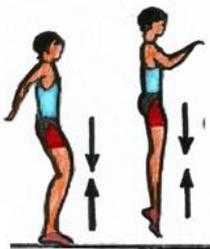


Рисунок 82

Поднятие штанги толчком и рывком (Рисунок 83):

- разного веса;
- с максимальной для учащегося весом.



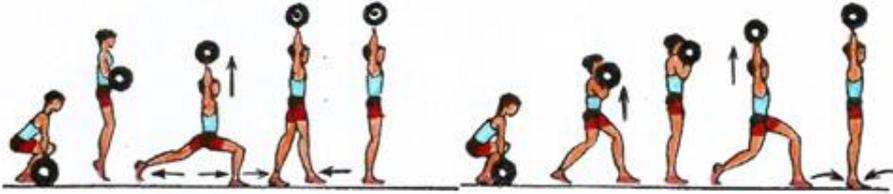


Рисунок 83

Поднимание на носки с грузом, не сгибая колени (Рисунок 84):

- с максимальным для учащегося весом.

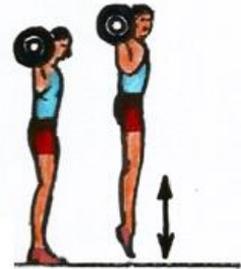
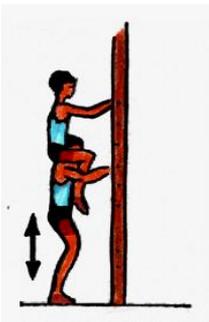


Рисунок 84



Полусидя с грузом (Рисунок 85):

- держа товарища на плечах, учащийся стоит перед гимнастической стенкой;

- с максимальным для учащегося весом.

Рисунок 85

Упражнения для развития силы мышц сгибающих ноги .

Наклоны туловища (Рисунок 86):

- стоя на коленях, пятки фиксируются;

- серьезное дозирование физической нагрузки .



Рисунок 86

Сгибание ног в коленных суставах. Преодоление сопротивления товарища (Рисунок 87):

- с постепенным увеличением сопротивления.



Рисунок 87

Сгибание в коленном суставе

(Рисунок 88):

- в позиции стоя;
- в беге;
- в положении лежа на животе;
- в висе;
- руки на опоре;
- с сопротивлением;
- без сопротивления .

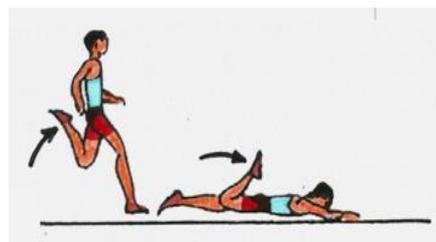


Рисунок 88

Поднятие ног до прямого угла, преодолевая сопротивление товарища (Рисунок 89):

- в положении лежа;
- то же движение с сопротивлением (с наполненным мячом и т.д);
- в состоянии виса на гимнастической стенке .

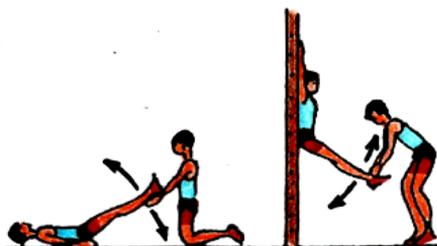


Рисунок 89

Толкание ядра

В общеобразовательных школах толкание ядра является самым подходящим средством для развития скоростно-силовой подготовки учащихся. В связи с тем, что большинство упражнений, используемых для развития видов подготовки в толкании ядра, осуществляются с использованием тяжести и



сопротивления, способствуют развитию общей силы, скоростно-силовой подготовки, скоростно-силовой выносливости учащегося. В метании принимают участие, можно сказать, большая часть ведущих групп мышц тела и принимают необходимую физическую нагрузку. Особо необходимо отметить повышенный интерес учащихся старших классов к силовой и скоростно-силовой подготовке. Однако они стремятся выполнять эту задачу во время самостоятельных занятий и в ходе выполнения домашнего задания. В связи с этим уроки физического воспитания, направленные на развитие силы и скоростно-силовой подготовки должны вестись в виде игр или соревнований. Такая организация уроков способствует повышению интереса учащихся и создает соревновательный дух на уроках. Такого вида соревнования и игры могут проводиться парами или между маленькими командами. Командный результат определяется суммарным показателем отдельных учащихся, входящих в состав команды. В этом случае в процесс соревнования может быть включено одно или несколько игр, и это зависит от времени, отведенном учителем на основную часть урока. В любом случае, количество игр и повторений должно быть достаточно высоким, так как только в этом случае можно достичь определенных изменений в скоростно-силовом направлении мышечной системы учащихся.

Рекомендуются следующие упражнения для скоростно-силовой подготовки в метании:

Бросок набивного мяча через голову из положения полусидя (Рисунок 90):

- с подскоком;
- без подскока.

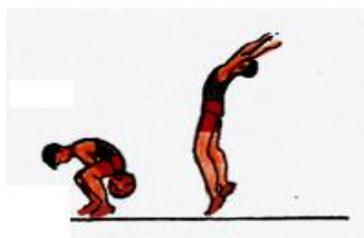


Рисунок 90



Рисунок 91

Бросок набивного мяча с боку назад (Рисунок 91):

- полусидя пружинистым движением;
- одной рукой;
- двумя руками.

Бросок набивного мяча вперед из наклона (Рисунок 92).

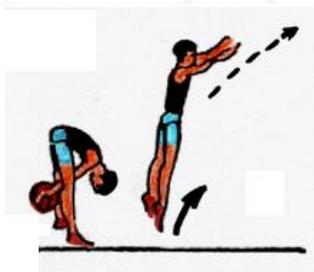


Рисунок 92

Бросок набивного мяча вперед из-за головы (Рисунок 93):

- ноги на ширине плеч;
- в позиции сбоку
- наклон вперед;
- двумя руками;
- одной рукой;
- на месте;
- при ходьбе.

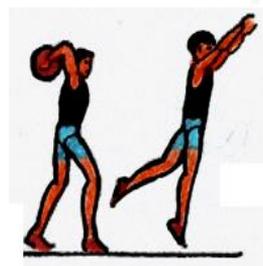


Рисунок 93

Бросок набивного мяча с боку вперед в положении сидя, ноги зафиксированы (Рисунок 94):

- с поворотом туловища;
- двумя руками;
- одной рукой.

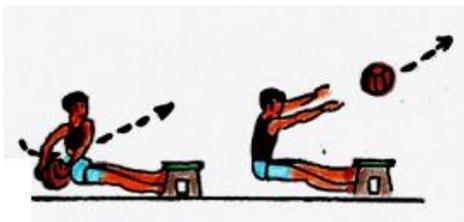


Рисунок 94

Выталкивание набивного мяча вперед-вверх (Рисунок 95):

- двумя руками перед грудью;
- из-за головы;
- полусидя;
- с подскоком.



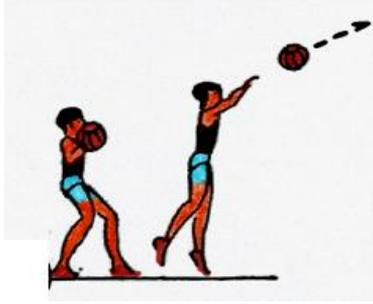


Рисунок 95

Подбрасывание гантелей вверх (Рисунок 96):

- с наклоном вперед ;
- с подскоком;
- без подскока.

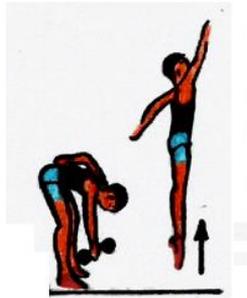


Рисунок 96

Жонглирование ядром (Рисунок 97):

- пружинистое движение запястья;
- отдавая предпочтение движению плеча;
- с полуприседа и приседа

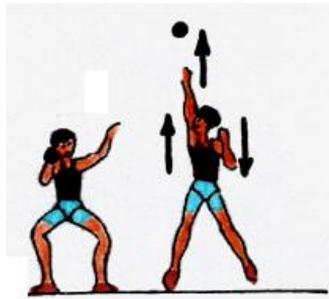


Рисунок 97

Толкание ядра из положения сидя (Рисунок 98):

- с поворотом туловища пружинистым движением запястья одной руки;
- выпрямление туловища и подъемом.

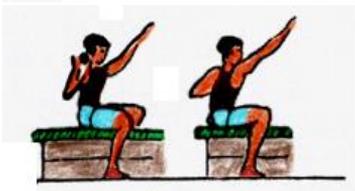


Рисунок 98

Толкание ядра с места (Рисунок 99):

- лицо по направлению метания;
- боком по направлению толчка;
- с переносом тяжести тела на переднюю ногу;
- с сильным наклоном назад;
- с поворотом плеча.

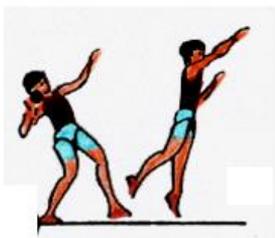


Рисунок 99

Толкание ядра с места из стойки в бок к направлению толчка (Рисунок 100):

- наклон в бок согнув правую ногу;
- поднимаясь, повернув туловище.

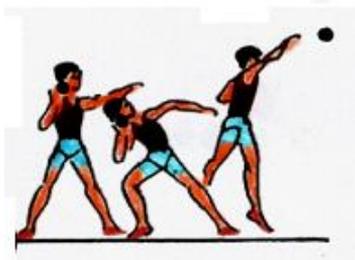


Рисунок 100



Толкание ядра с места в стойке спиной к направлению толчка (Рисунок 101):

- тяжесть тела на правую (во время движения назад) или левую (во время движения вперед) ногу.

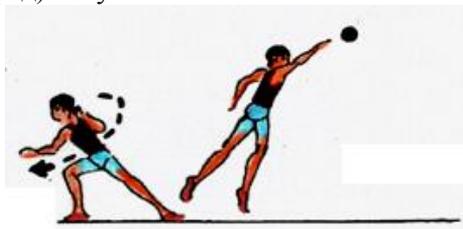


Рисунок 101

Толкание ядра с места (Рисунок 102):

- легкий, нормальный и тяжелый снаряд ;
- с позиции стоя ;
- с низкой позиции постепенно поднимаясь и поворачивая туловище.

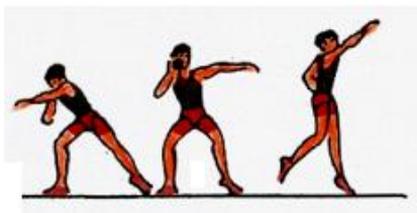


Рисунок 102

Толкание ядра в ходьбе с подскоком после отталкивания (Рисунок 103):

- легкий, нормальный и тяжелый снаряд.

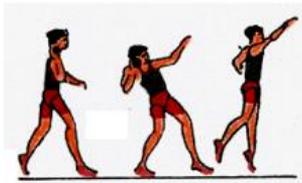


Рисунок 103

Скачки назад (Рисунок 104).

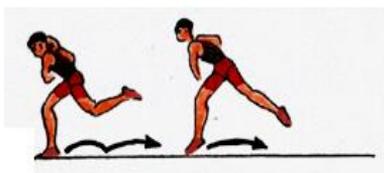


Рисунок 104

Имитация скачка, работа ног и туловища в финальном движении (Рисунок 105):

- с грузом;
- без груза.

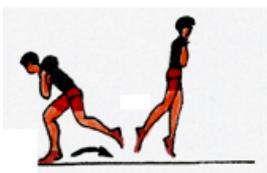


Рисунок 105

Толкание ядра со скачка (Рисунок 106):

- легкий, нормальный и тяжелый снаряд;
- акцент на движение поднятия туловища и поворот

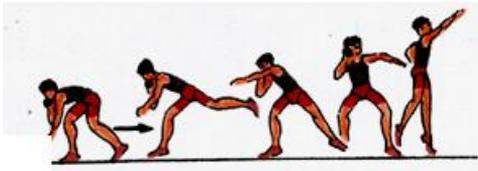


Рисунок 106



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ФУТБОЛ



В современном футболе специалисты разделяют физическую подготовку на общую и специальную по особенностям подготовки и исполнения. Общая физическая подготовка в футболе направлена на выполнение упражнений, вытекающих из требований к условиям игры. Общая физическая подготовка в первую очередь предполагает развитие следующих двигательных навыков: силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости. Специальная же физическая подготовка базируется на общей подготовке.

Предложенные ниже следующие упражнения предназначены для развития общей и специальной физической подготовки.

Упражнения ОФП

– Ноги врозь, наклонившись вперёд, делать повороты туловищем вправо-влево, доводя руки до противоположных ступней. Менять темп (*Рисунок 1*).

– Ноги врозь, руки за голову, круговые движения туловищем. После каждого кругового движения меняется направление (*Рисунок 2*).

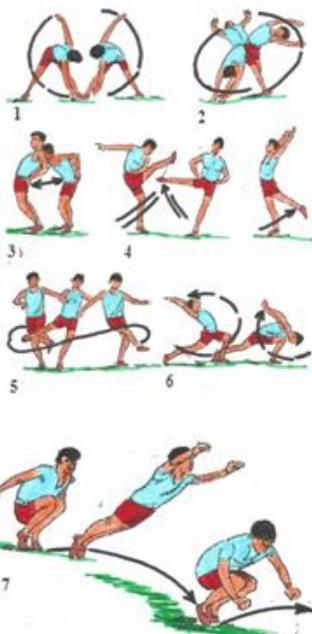
– Круговые движения тазом (*Рисунок 3*).

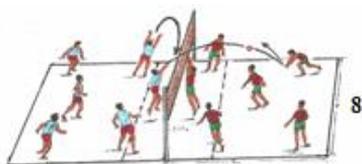
– Пружинистые движения ног вперёд, в стороны и назад (в процессе выполнения упражнения постепенно увеличивать темп) (*Рисунок 4*).

– Маховые движения ног вперёд, в стороны и назад (в процессе выполнения упражнения постепенно увеличивать темп) (*Рисунок 5*).

– Стоя на правой ноге, делать упор на левую ногу, поменять ноги, сделав шаг и наклониться вперед (*Рисунок 6*).

– Выпрыгивания вперёд, в стороны и вверх толчком обеих ног (*Рисунок 7*).





– Игра в волейбол может быть головой и ногами по взаимному соглашению команд. Волейбольная площадка соответствует стандартам (**Рисунок 8**).

– Игра в тимбол через низко натянутую сетку. На каждой стороне мяч один раз может коснуться площадки. Счёт может быть до пятнадцати по взаимному соглашению команд (**Рисунок 9**).

– Различные прыжки толчком обеих ног. Во время прыжков развести ноги в воздухе вперёд и назад, согнуть и свести (**Рисунок 10**).

– Эластичные движения.

– Стоя на коленях делать упор на руки вперёд (**Рисунок 11**).

– Стоя на коленях держать в туловище ровно, руки перед собой. Прогнуться назад и снова выпрямиться (**Рисунок 12**).

– Стоя на коленях с упором на руки вперёд, встать на четвереньки и вернуться в исходное положение (**Рисунок 13**).

– Из положения лежа с упором на руки медленно сгибать и разгибать руки (**Рисунок 14**).

– Из положения лежа на груди прогнувшись назад поднять руки и ноги и раскачиваться (**Рисунок 15**).

– То же упражнение, но прогнувшись назад, поднимать вначале руки, а затем ноги (**Рисунок 16**).

– “Ласточкино гнездо” схватившись руками за ноги, тянуть вверх плечи и ноги (**Рисунок 17**).

– Перекатываться на полу, не касаясь его руками и ногами (**Рисунок 18**).

– Бежать с высоко поднятыми коленями, делая выпрыгивания в стороны и меняя направление по знаку тренера (**Рисунок 19**).

– Вращать руки вперед и назад, двигаясь вперед и следя за координацией движения (**Рисунок 20**).



- Бежать, 4 раза поднимая колени к груди, 4 раза дотрагиваясь пятками до ягодичных мышц (*Рисунок 21*).
- Совершать невысокие прыжки, выпрямить в воздухе туловище, затем снова присесть на колени (*Рисунок 22*).

Упражнения СФП.

– В прямоугольнике (квадрате) со сторонами 15 метров игра на удержание мяча в две команды 3 на 3. Стоящие по углам прямоугольника нейтральные игроки возвращают мяч пасом той команде, от которой мяч был получен. (*Рисунок 23*).

– Упражнения СФП: Упражнения на бег

Бег с высоким подниманием колен:

– Упражнения на растягивание

Ноги шире плеч, делать наклоны вперёд и в стороны, касаясь руками пола (ноги в коленях не сгибать)

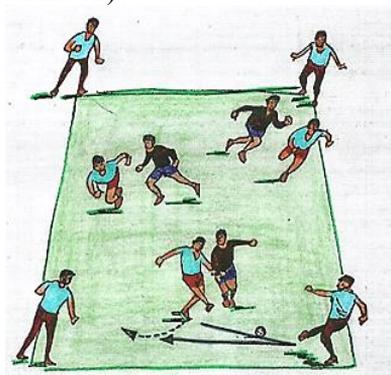


Рисунок 23

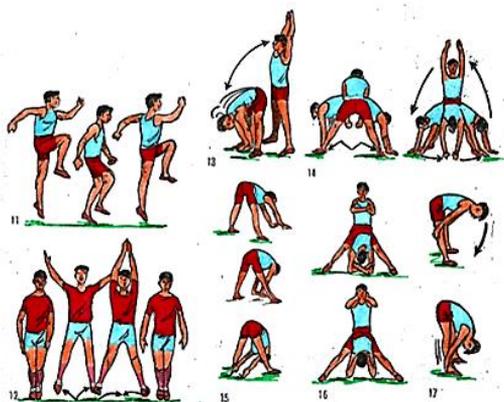


Рисунок 24

Согнуть туловище вперёд из положения сидя и достать руками ступни. Выполнить то же упражнение, доставая руками вначале до левой ноги, затем до правой ноги (**Рисунок 24**).

В том же положении, руки сбоку в открытом состоянии, поворачивать туловище направо и налево.

Сидя с разведенными в стороны ногами, держать руки за головой, наклонившись вперед, достать лбом до пола.

В положении сидя, одна нога полусогнута, другая вытянута вперед. Прогнувшись вперёд, достать руками ступни. В том же положении поворачивать туловище налево и направо (**Рисунок 25**).



Рисунок 25

Беговые упражнения: производить прыжки шагами вправо, влево, вперед и по диагонали (**Рисунок 26**).



Рисунок 26

– Методические указания: Следить за скоростью выполнения упражнений и точным исполнением технических приёмов. Количество повторений выполняемых упражнений определяется в зависимости от степени освоения упражнений учениками.

– Упражнения ОФП: Беговые упражнения в два круга; бег на ускорение с прохождением справа и слева от стоящих по кругу игроков (бег продолжается тем игроком, около которого остановился игрок, пробежавший один круг (**Рисунок 27**)).



– Во втором круге игроку, стоящему в центре, мяч передаётся вначале руками. Игрок, которому он дважды пасует, переходит на его место, а центральный игрок переходит в круг. Передача мяча затем происходит ногами.

– Эстафетный забег производится четырьмя командами. Игроки, стоящие в каждой четверти площадки, дожидаются своих товарищей по команде и подключаются к процессу. Во второй раз упражнение повторяется с ведением мяча (*Рисунок 28*).

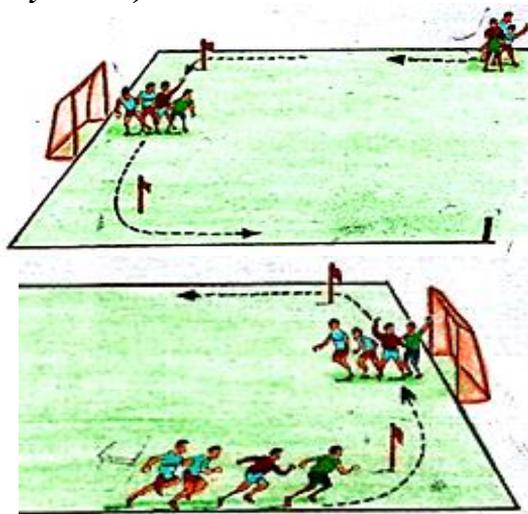


Рисунок 27

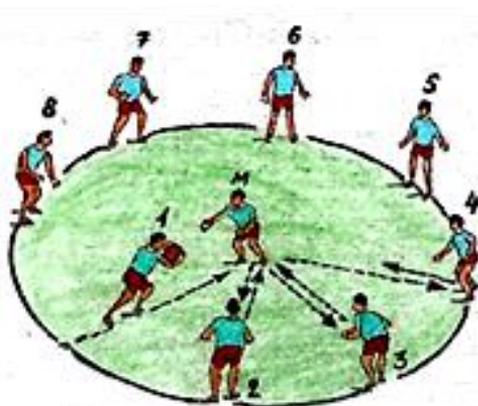
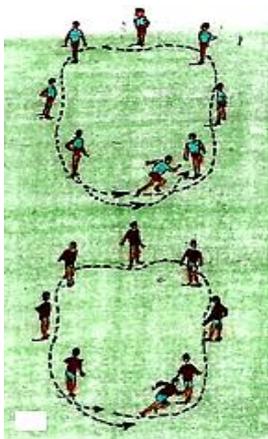
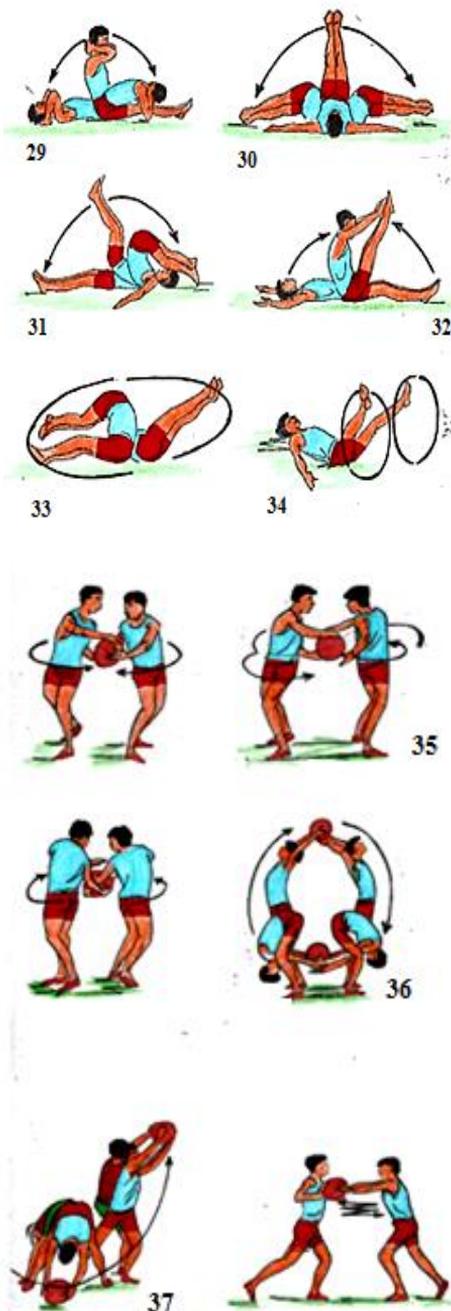


Рисунок 28



– Лежа на спине завести руки за голову и наклонившись вперед, довести голову до колен (*Рисунок 29*).

– Лежа на спине вытянуть руки в стороны, соединить ноги вместе и не сгибая поднять вверх, опускать ноги вначале направо, затем налево, дотрагиваясь до пола по сторонам (*Рисунок 30*).

– Лежа на спине вытянуть руки в стороны, соединить ноги вместе и не сгибая поднять вверх, опустить ноги назад за голову и коснуться пола (*Рисунок 31*).

– Лежа на спине поднять руки и ноги и дотронуться ими в воздухе (*Рисунок 32*).

– Делать ногами широкие круговые движения (*Рисунок 33*).

– Делать ногами круговые движения (*Рисунок 34*).

Упражнения с утяжеленным мячами:

Игроки стоят спина к спине и передают сбоку друг другу утяжеленный мяч, принявший мяч игрок поворачивается и передаёт мяч с другой стороны.

– Мяч передается по диагонали через пространство между ними (*Рисунок 35*).

– Мяч принимается через голову и передаётся между ногами (*Рисунок 36*).

– Мяч принимается через голову, проводится между ногами каждого и снова передаётся через голову.

– Борьба за мяч, каждый пытается завладеть мячом. (*Рисунок 37*)

– Игроки выстраиваются друг за другом в два ряда и совершают лег-



кую пробежку до флажка на расстоянии 20 м и обратно, мяч при этом перепасовывается руками с игроком из другого ряда. Это упражнение повторяется так же другими игроками.

– В следующий раз мяч ведётся ногами. На этот раз игроки выстраиваются в два ряда друг против друга. Совершивший упражнение переходит назад.

- Упражнения на эластичность.
- Упражнения СФП.



Рисунок 38

– Стоящий отдельно впереди игрок бросает мяч руками стоящему в ряду игроку, тот возвращает его ударом головой и переместившись вперед, заменяет отдельного игрока. (**Рисунок 38**).

– Перепасовка низом и смена мест в том же построении.

– Трое игроков выстраиваются треугольником на расстоянии 5 м друг от друга напротив общего ряда. Стоящий первым в ряду игрок передаёт мяч находящемуся ближе всего к нему из треугольника игроку А и на скорости переходит на его место. Игрок А в однокасание передает следующему игроку В из треугольника. Игрок В пасует игроку D, а игрок D передает мяч игроку А и переходит на последнее место в ряду (**Рисунок 39**).

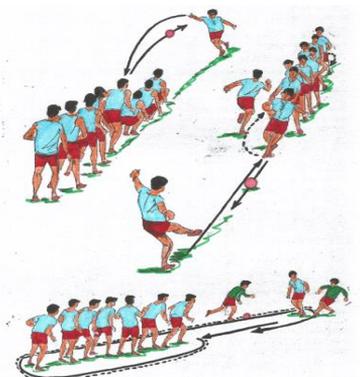


Рисунок 39

– На расстоянии 5 м от общего ряда стоит один игрок с широко расставленными ногами. Игроки ползком проходят между его ногами, затем перепрыгивают через присевшего на колени следующего игрока, опять прополз-

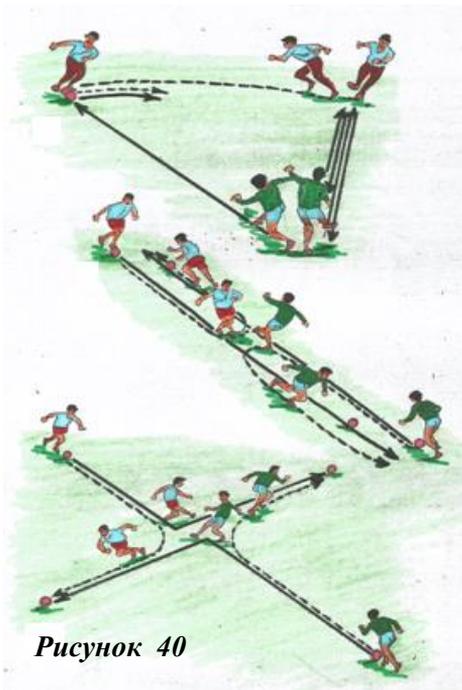


Рисунок 40

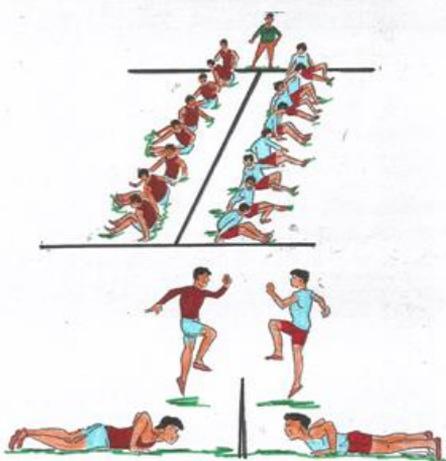


Рисунок 41

зают между ногами игрока, после чего огибают столбик и возвращаются назад. Выполнить данное упражнение эстафетой двумя командами в виде соревнования.

– На углах А и В треугольника стоят по два игрока, а на углу С один игрок. Игрок из А делает передачу в В и на скорости переходит в эту точку. Игрок из В в однокасание передаёт мяч С, а С в свою очередь передаёт А (Рисунок 40).

– Две команды стоят друг против друга на расстоянии 15 м, команда с мячом на скорости продвигается вперёд. На полпути оставляют мяч другой команде и возвращаются назад. Идущий впереди игрок противоположной команды возвращается с мячом и процесс повторяется.

– Два игрока передвигаются на скорости на той же дистанции. Встретившись посередине, делают передачу направо или налево в направлении, противоположном от направления собственного движения, и продолжают движение с мячом, переданным другим игроком (данное упражнение можно также закончить ударом по воротам).

– Из различных стартовых позиций: из позиции лежа лицом к лицу, из позиции сидя спина к спине и из позиции прыжка одна группа игроков по знаку тренера бежит до обозначенного места, а другая группа их ловит (Рисунок 41).

– Все ученики стоят по кругу в количестве 8-10 человек и передают друг другу мяч по воздуху. Стоящий в центре игрок старается перехватить мяч. Перехватив мяч, игрок из центра меняется местом с игроком, последним коснувшимся мяча.



– Игрок в центре пытается защитить себя от мяча. Игроки с круга бьют по нему мячом вначале броском рук, а затем ударом ног. Если игроку удаётся поймать мяч, он меняется местом с игроком, совершившим удар (**Рисунок 42**).

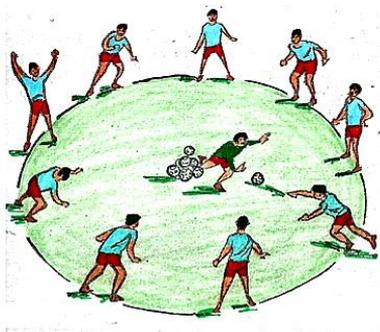


Рисунок 42

– Игроки пронумеровываются справа налево с интервалом в 2 м. Игрок №1 бежит на скорости и, начиная с последнего номера, доходит до своего места, проходя остальных справа и слева. По достижении игроком №1 своего места, игрок №2 начинает движение. Данное упражнение выполняется между двумя командами в виде соревнования.

– Эстафета с двумя командами: игроки делятся на две группы и строятся друг против друга на расстоянии 15-25 м. По знаку тренера передний игрок бежит на скорости, касается протянутой вперёд руки стоящего напротив товарища по команде и занимает последнее место в данном ряду. Игрок, которого коснулись, считается принявшим эстафету и начинает движение.

– Ведение мяча с активной и пассивной борьбой противника.

– Игроки совершенствуют свои технические навыки по введению мяча в игру с боковой линии, пытаясь добиться точности с определенного расстояния.

– Упражнение на троих: игрок бросает мяч руками, второй игрок пасует мяч головой следующему, а третий игрок возвращает мяч ударом ноги первому.

– Передачи на расстояние 25-30 м.; остановки мяча различными способами.

– Игра головой: произвести удар головой в прыжке с разбега по мячу, сброшенному спереди руками.

– Игра головой: произвести удар головой в прыжке с разбега по мячу, сброшенному сбоку руками. Разными частями головы (лбом, левой и правой сторонами).

– Игроки бегают по краю круга, тренеры сбрасывают мяч игроку, достигшему центральной линии круга, игроки возвращают мяч ударом головы в прыжке и продолжают движение.



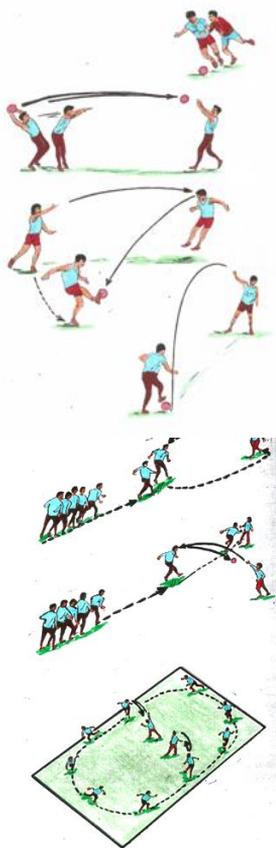


Рисунок 43

– Игроки стоят с разведенными в стороны руками. Один игрок бежит по образовавшемуся между ними коридору, другой игрок пытается его поймать. Тренер даёт команду «направо» или «налево», стоящие игроки поворачиваются и образуют новый коридор. Бегущий игрок меняет направление и продолжает движение.

– Игроки стоят кругом с приставленными по бокам руками. «Свободный» игрок бежит по кругу позади остальных игроков. Он дотрагивается до произвольно выбранного игрока и продолжает движение на скорости по кругу. Выбранный им игрок должен догнать его и дотронуться до него. Если это ему удастся, он возвращается на своё место. Если дотронуться не удастся, он превращается в «свободного» игрока.

– Варианты: «Свободный» игрок после касания обегает стоящих игроков сзади и спереди, а преследующий игрок пытается его догнать.

– В положении сидя с разведёнными в стороны ногами упереться ногами в ноги сидящего напротив партнёра. Сцепившись руками, производить пружинистые движения. По мере того как партнёр вытягивает на себя, вынуждать его наклониться вперёд.

– То же положение: круговые движения туловища, дотрагиваться до пола лбом при наклоне вперёд и затылком при отклонении назад (**Рисунок 43**).

– Из положения сидя уперевшись носками и согнутыми коленями вставать и садиться, постепенно увеличивать темп (**Рисунок 44**).

– В положении сидя с разведенными в стороны и слегка приподнятыми над землёй ногами упереться в ноги сидящего напротив партнёра и производить круговые движения ногами в противоположных направлениях.

– В положении сидя друг против друга игрок А пытается развести ноги партнёра в стороны. Игрок В пытается ему препятствовать, сжимая ноги вместе. Упражнение выполняется 5 раз игроком А, затем 5 раз игроком В.

– В положении сидя спиной к спине схватиться, сцепившись руками сверху. Наклоняясь вперёд, игрок А тянет игрока В себе на спину, затем игрок В выполняет это упражнение (каждый из игроков повторяет данное упражнение 6 раз).

– Выполнить то же движение, сцепившись руками сбоку.

– В том же положении развести руки в стороны и, взявшись руками за руки партнёра, выполнять повороты туловищем направо и налево.



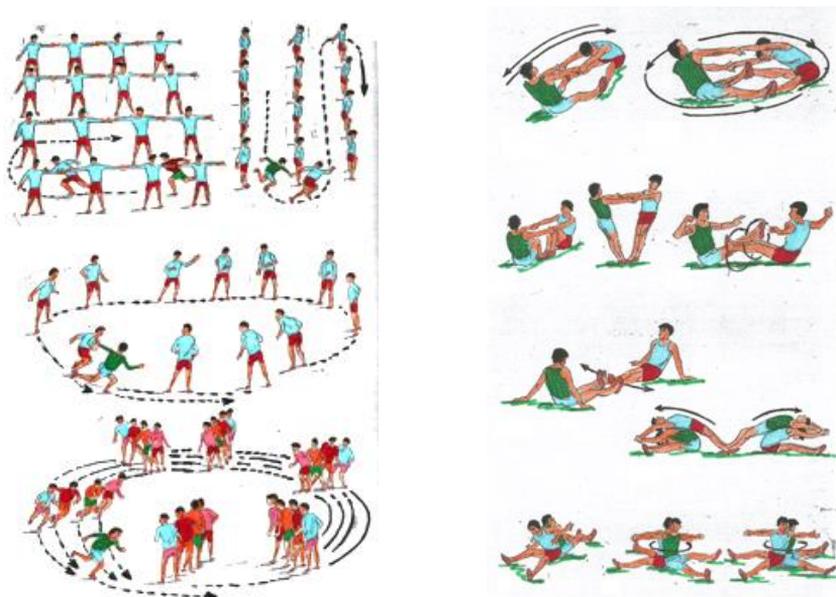


Рисунок 44

– Трое игроков перепасовываются между собой, меняя при этом свои позиции по всему полю.

– Упражнения ОФП: беговые упражнения высокой интенсивности, развитие гибкости

– Игроки бегут по краю поля, тренер подаёт им мяч из центра поля, игроки возвращают тренеру мяч, отбивая вначале в одно касание, а затем в два касания.

– Игроки делятся на две команды. Члены первой команды делают пробежку на скорости по полю восьмёркой, члены же другой команды занимаются в это время на краю поля упражнениями на эластичность и растягивание. Затем команды меняются местами (**Рисунок 45**).

– Делать кувырки вперёд, делать наклоны вперёд из положения стоя с касанием ступней, доводить голову до колен в положении сидя. Делать кувырки назад, доставать руками ступни в положении сидя с разведенными в стороны ногами. Вернуться в исходное положение, не довершив кувырок назад, сделать кувырок вперёд через ногу, сделать кувырок вперёд из высокого прыжка вперёд, упасть вперёд ничком и, сделав упор на руки, принять по-



Рисунок 45

ложение лежа, затем сделать от жимания из этого положения, поставить руки на пол и сделать кувырок большой амплитуды. Один игрок стоит напротив и бросает мяч руками, игроки из строя по очереди возвращают мяч и приседают. Игроки стоят, поставив ноги шире плеч, последний в строю игрок проходит ползком вперед между их ногами, встает спереди, после чего очередной игрок начинает движение.

Игровые упражнения

На поле размером 40х40 м игра на удержание мяча 6 игроков на 4. Через каждые 4 минуты двое игроков меняются с удерживающими мяч (*Рисунок 46*).

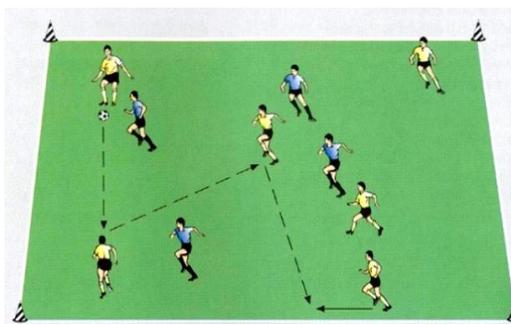


Рисунок 46

Удары по обоим воротам из выгодной позиции проходом в стенку (*Рисунок 47*).



Рисунок 47



Игра в одни ворота на поле размером 35x35 м. Команда А устраивает атаку. После завершения атаки, команда В организует атаку (*Рисунок 48*).

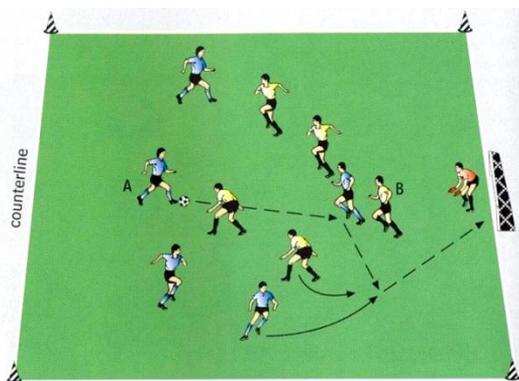


Рисунок 48

– Методические указания: следует уделять внимание максимальной интенсивности при выполнении движений, предусмотренных для развития посредством игровых упражнений такой двигательной способности как ловкость, а также паузам при выполнении технико-тактических заданий. Следует пытаться достичь интенсивности, предусмотренной для повторений выполняемых упражнений.

– Игрок, находящийся в центре, с ходу пробивает мяч, переданный ему с правого или левого фланга (*Рисунок 49*).

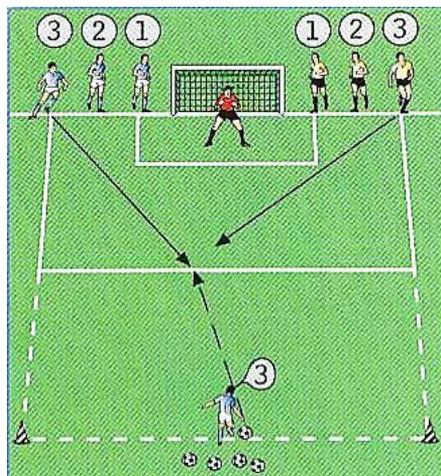


Рисунок 49



– Двусторонняя игра на поле с четырьмя воротами. Ворота № 1 и 2 защищают игроки в голубых футболках, ворота № 3 и 4 игроки в желтых футболках (*Рисунок 50*).

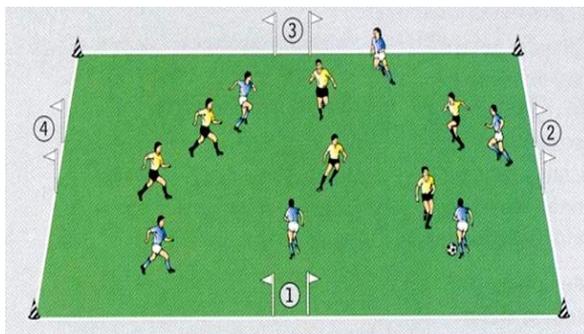


Рисунок 50

– Различные упражнения по технической подготовке, выполняемые в 4-х пунктах (*Рисунок 51*).

1-ый – Перемещения с места на место с распасовкой в стенку.

2-ой – Передачи внутренней и внешней частью стопы.

3-ий – Перемещения с передачами

4-сй – Игра головой

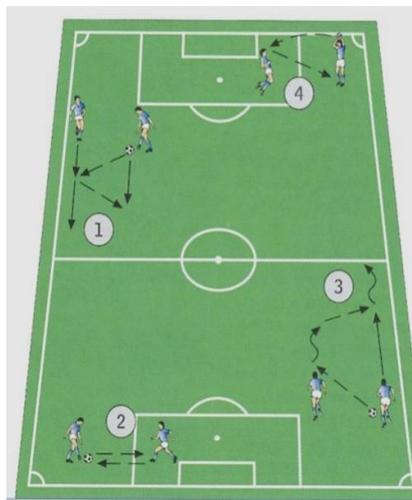


Рисунок 51

– Игра в две стороны 4x4, за каждым из ворот справа и слева стоит по одному нейтральному игроку от каждой команды, помогающих своей команде (*Рисунок 52*).





Рисунок 52

– Игра на квадратном поле 8х4. Команда игрока, потерявшего мяч участвует в отборе мяча. (*Рисунок 53*).

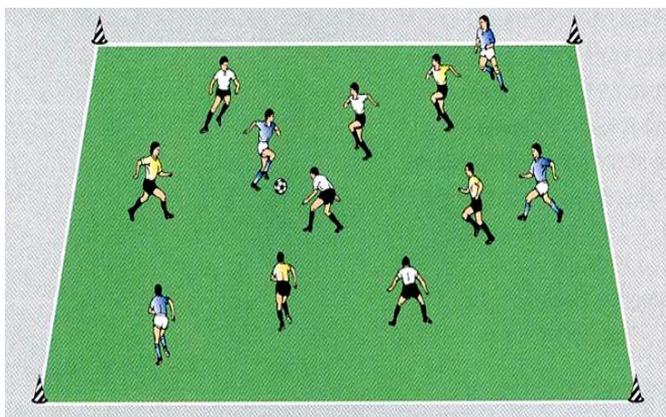


Рисунок 53

В штрафной площадке или на поле идентичного размера двусторонняя игра 3 на 3 или с большим количеством игроков (*Рисунок 54*).

– Нейтральный игрок помогает команде, владеющей мячом.

– Владеющая мячом команда может бить по воротам, сделав как минимум три передачи.



Рисунок 54

– Победителем считается команда, забившая большее число голов.

На поле размером 25x25 м передачи в стенку и удары по воротам с удобной позиции (*Рисунок 55*).

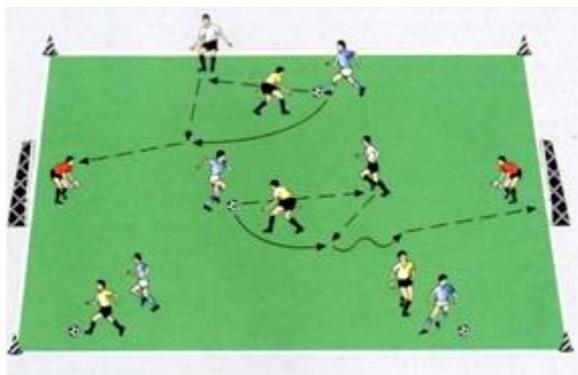


Рисунок 55

Игрок делает передачу перед штрафной площадкой и приняв обратно передачу в удобной для него позиции, пробивает по воротам (*Рисунок 56*).

Тактика нападения – завершение атаки, построенной с флангов (*Рисунок 57*).

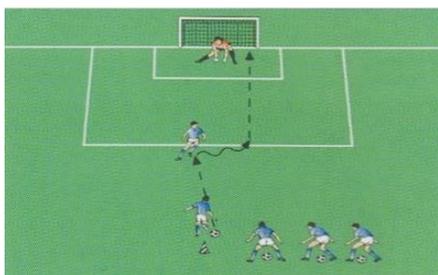


Рисунок 56

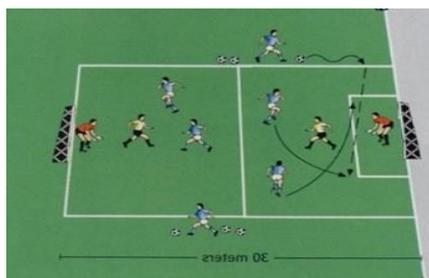
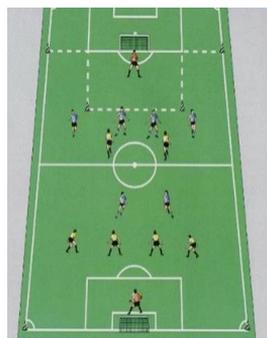


Рисунок 57

Двусторонняя игра 6 на 6 (*Рисунок 58*)

Рисунок 58



Игра 5 на 3 в квадратном поле со сторонами 20 м. Четыре игрока по сторонам, один игрок в центре. Игроки удерживают мяч, играя в два или три касания. Потерявший мяч игрок переходит в центр, меняясь местом с пытающимся отобрать мяч игроком (*Рисунок 59*).

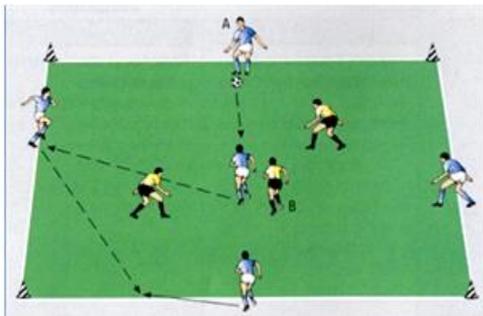


Рисунок 59

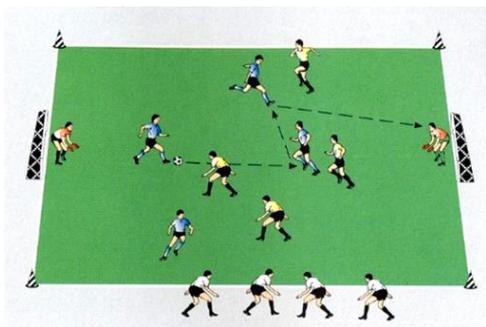


Рисунок 60

– Двусторонняя игра 4 на 4. Одна из команд проводит атаку. После удара по воротам проводившая атаку команда меняется местом с запасной командой. Игра повторяется (*Рисунок 60*).

– Двусторонняя игра. 5 на 5 игроков проводят комбинационную атаку (*Рисунок 61*).

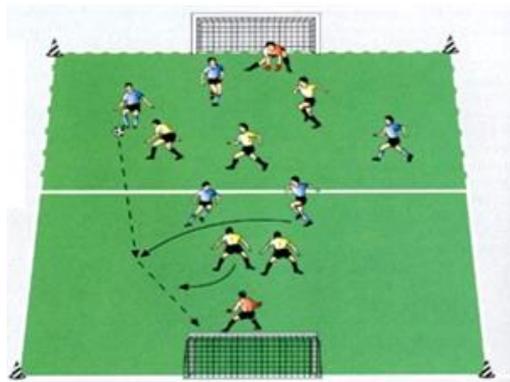


Рисунок 61

– Методические указания: в процессе игровых упражнений при выполнении каждого из движений следить за достижением близкой к максимальной интенсивности, а также за точностью выполнения технических приемов.

Количество повторений выполняемых движений должно обеспечить преодоление предусмотренной дистанции.

Организуется игра 7 на 7 игроков на футбольном поле, ограниченном расстоянием между штрафными площадками, с четырьмя воротами по двое ворот на каждую команду. Целью здесь является организация защиты на более обширном пространстве (*Рисунок 62*).

Двусторонняя игра с тем же количеством игроков на поле размером, ограниченным линией на 10 м от центральной линии, как видно на рисунке. По два игрока с каждой команды периодически делают пробежки на скорости по краю поля. Пробежав полный круг, они заходят в игру и заменяют очередных двух игроков. Заменённые игроки начинают пробежку на скорости по краю поля через одну минуту по знаку тренера (*Рисунок 63*).

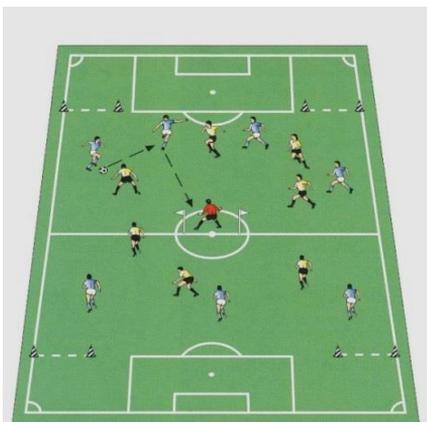


Рисунок 62



Рисунок 63

Двусторонняя игра с тактическими заданиями. Организация защиты и нападения (*Рисунок 64*).

– Методические указания: В процессе выполнения упражнений на ловкость следить за достижением максимальной интенсивности каждого из движений, а также за точностью выполнения технико-тактических заданий. Следует пытаться достичь интенсивности, предусмотренной для повторений выполняемых движений.

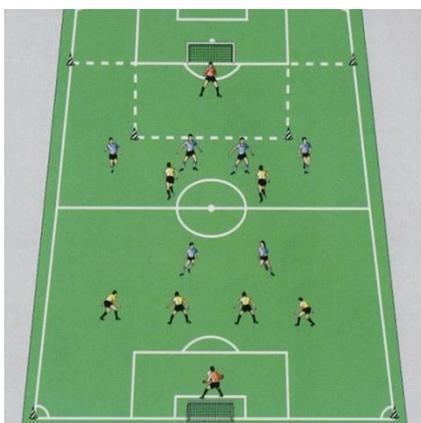


Рисунок 64



Организация атаки на поле размером 20х20 м из трёх нападающих против двух защитников (*Рисунок 65*).

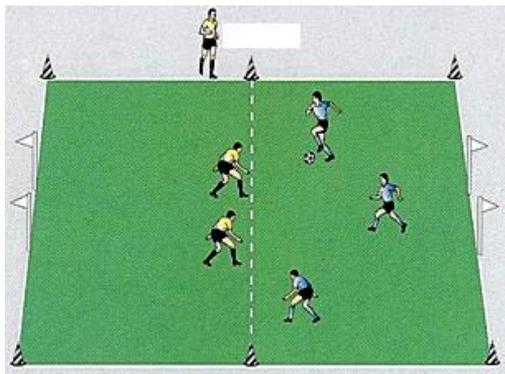


Рисунок 65

Игра на поле размером 30х30 м четырёх нападающих против трёх защитников. Обороняемые командой защитников ворота одни и в два раза больше ворот команды нападающих. Нападающие же обороняют двое ворот (*Рисунок 66*).

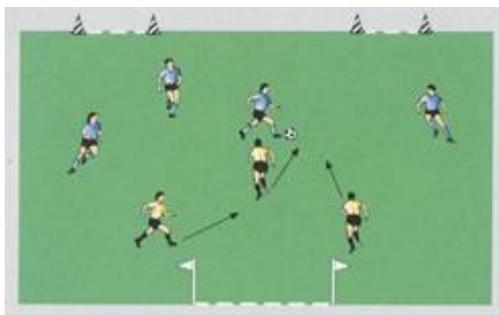


Рисунок 66

Двусторонняя игра, количество касаний мяча на своей половине поля ограничено (*Рисунок 67*).

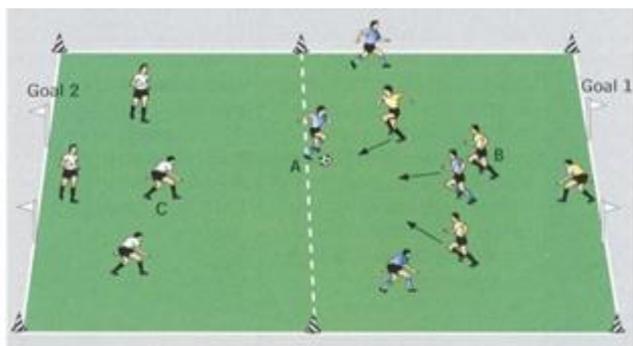


Рисунок 67



Рисунок 68

2. Перепрыгнув через препятствия (снова забирает мяч)
3. Пробежать на скорости дистанцию в 15 м с мячом.
5. Ведение мяча дриблингом
6. Удар по воротам.

Ставится задача оборонять нейтральные ворота в центре поля вместе с маленькими воротами на половине поля каждой из команд и забить максимальное количество голов в ворота противника (**Рисунок 69**).

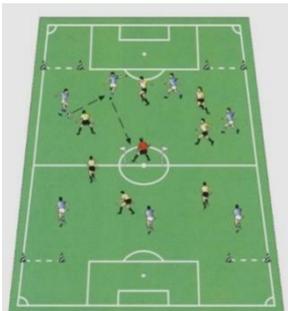


Рисунок 69

Прививка умения играть позиционно. Игроки группируются в направлении того фланга, на который был отправлен мяч, для построения обороны (**Рисунок 70**).

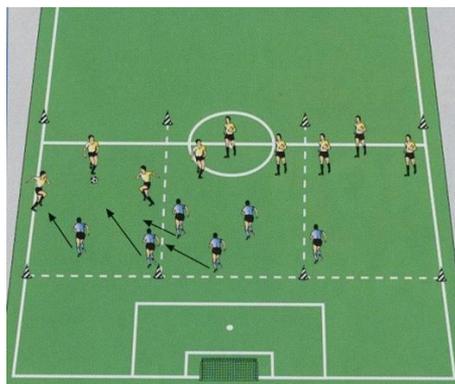


Рисунок 70



Игра с преимуществом в одного игрока у нападающей команды. По прошествии определённого времени другая команда играет с количественным преимуществом (**Рисунок 71**).



Рисунок 71

В процессе выполнения упражнений на развитие двигательных способностей скорость-сила следить за достижением близкой к максимальной интенсивности, а также за паузами во время выполнения технико-тактических заданий. Следует пытаться достичь интенсивности, предусмотренной для повторений выполняемых движений. (**Рисунок 72**).

Игрок напротив штрафной площадки останавливает отправленный с линии ворот мяч и бьет по воротам.

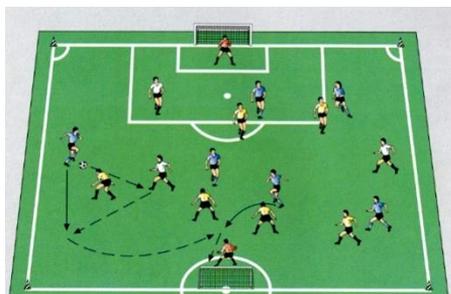
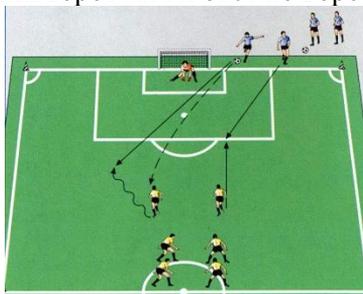


Рисунок 72

– Методические указания: В процессе выполнения упражнений на развитие двигательной способности ловкость следует держать под контролем достижение максимальной интенсивности каждого из движений, а также контролировать паузы во время выполнения технико-тактических заданий. Следует пытаться достичь интенсивности, предусмотренной для повторений выполняемых движений.



Ударить по воротам из удобной позиции после обманного движения. После того, как каждый игрок нападающей команды дважды примет участие в атаке, этот игрок переходит в обороняющуюся команду (*Рисунок 73*).

Рисунок 73

Двое нападающих пытаются забить в ворота мяч, переданный с фланга во вратарскую зону. Один из защитников мешает им и препятствует нападению (*Рисунок 74*).

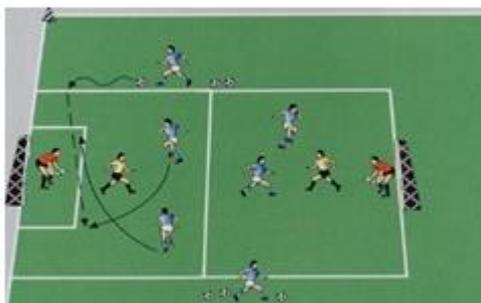


Рисунок 74

Игра 4 на 4. Команда, владеющая мячом, строит атаку. По окончании нападения вне зависимости от того, прошла ли атака успешно или была подавлена обороняющейся командой, к нападению переходит обороняющаяся команда и процесс повторяется (*Рисунок 75*).

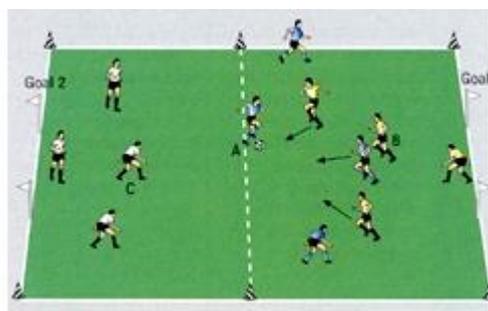


Рисунок 75

– Методические указания: В процессе выполнения упражнений на развитие двигательной способности ловкость, следует держать под контролем достижение максимальной интенсивности каждого из движений, а также кон-



тролировать паузы во время выполнения технико-тактических заданий. Следует пытаться достичь интенсивности, предусмотренной для повторений выполняемых движений.

Один защитник против одного нападающего. Нападающий может бить по обеим воротам (целью игры является умение обороны построить защиту большей территории). (Рисунок 76)

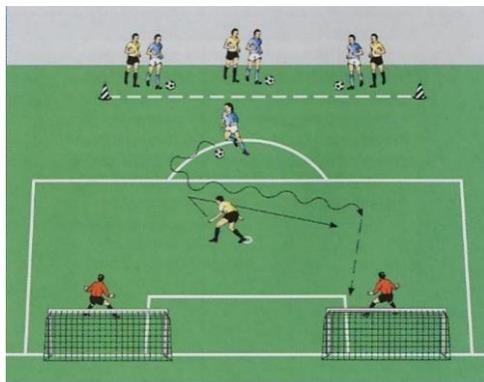


Рисунок 76

Двое защитников строят оборону против троих нападающих. Нападающие пытаются забить гол до завершения атаки (Рисунок 77).



Рисунок 77



БАСКЕТБОЛ

Баскетбол как вид спорта является одним из основных средств физического воспитания учеников общеобразовательных школ и широко применяется во всех классах. В младших классах вы достаточно хорошо изучили историю баскетбола, его технику, двигательные навыки, необходимые для успешного выполнения этой игры, правила игры и т.д., В то же время в написанных для вас учебниках содержится достаточно большой объем информации о перемещениях с мячом, атаке и обороне. Здесь мы попытаемся предоставить информацию об индивидуальной и групповой активности игроков во время атаки и защиты, и наглядно на примере графиков объяснить эту деятельность.

Перехват мяча и завершение броска в корзину.

Команда, проигрывающая в перехвате мяча, проигрывает также игру в целом. Это является аксиомой, принимаемой подавляющим большинством специалистов по баскетболу. Команда, которая способна быстрее захватить мяч, отскочивший от щита, пола, игрока, приобретает больше возможностей забросить мяч в корзину. Следует отметить, что возможность перехватить мяч, отскочивший от какого-либо препятствия, в определённой степени зависит от показателей роста игроков, однако не всегда. Совершенствование техники перехвата отскочившего мяча и совершенствование техники повторного броска мяча в корзину после его отскока от щита или корзины позволяет даже не очень высоким игрокам преуспеть в атаке. В борьбе за перехват «возвращающихся» мячей берутся за основу три фактора. Первый из них - ловкость. Именно ловкость позволяет не слишком высокому игроку выиграть борьбу под щитом у высоких соперников. Второй фактор - игровой опыт. Существуют определенные техники отражения мяча, применяемые во время борьбы за мяч под корзиной. Знание этих приёмов в определённой степени позволяет игроку завладеть отскочившим мячом. И, наконец, третьим и самым важным фактором является смелость и решимость в действиях против противника.

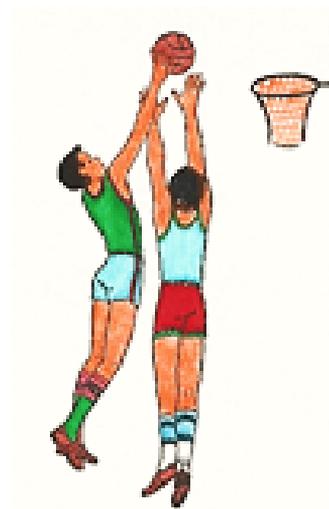


Рисунок 1



Бросок отскочившего мяча в корзину (завершение атаки).

Повторный бросок мяча в корзину производится одной или двумя руками. Однако в большинстве случаев это действие производится одной рукой. Прыжок с одной вытянутой вверх рукой позволяет нападающему дотронуться до мяча на более высокой точке (*Рисунок 1*).

Возврат мяча в корзину производится мягким движением руки с широко расставленными пальцами. В случае, если отскочивший мяч оказался недостаточно близко от корзины, а физическая подготовка игрока не слишком высока, мяч ловится двумя руками. Игрок приземляется и в тот же момент производит повторный бросок в прыжке вверх. Направляя мяч в корзину, нападающий должен быстро выйти на удобную позицию, а для того, чтобы перехватить мяч в самой высокой точке, должен уметь рассчитать свой прыжок. В такой ситуации нападающий должен использовать различные техники для выхода к мячу и не оставаться позади защитников. Его взгляд должен быть постоянно направлен на мяч, действия же защитников он должен контролировать боковым зрением.

Перехват мяча у защиты.

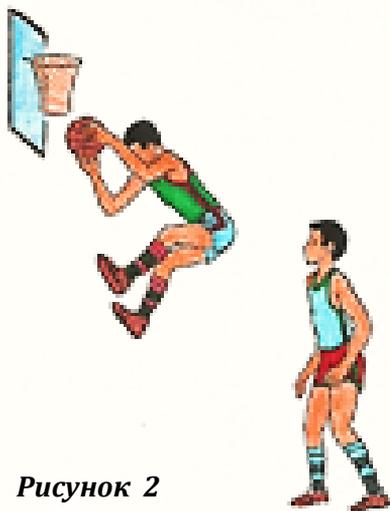


Рисунок 2

До перехвата мяча, вернувшегося от щита или корзины, игроки обороны ведут действия, препятствующие выходу нападающих на выгодную позицию. В этой ситуации после броска защитник, повернувшись, перекрывает нападающему кратчайший путь до корзины и активно двигается по направлению к мячу. Техника поворота определяется расположением защитника относительно точки броска. Защитник выполняет блокирующий поворот непосредственно во время броска в корзину нападающего, которого он перекрывает. В этом случае действие защитника оказывает определенное психологическое воздействие на нападающего игрока.

Во время действий против нападающего на площадке, находящегося ближе всех к мячу, защитник должен вести игру на максимально близком к нему расстоянии в закрытой стойке. В этом случае блокировка выполняется поворотом в направлении движения нападающего.

В случае если игрок, против которого он действует, находится в значительном отдалении от мяча, защитник ведет позиционную игру в оберегаемой им зоне нахождения мяча. Во время броска защитник делает один или два шага по направлению к игроку, против которого он действует, выполняет



блокирующий поворот и, не упуская мяч из внимания, совершает быстрое движение по направлению к корзине, чтобы завладеть мячом. Во время перехвата мяча защитник должен рассчитать свой прыжок таким образом, чтобы схватить мяч обеими руками в наивысшей точке и резким движением притянуть его к груди. В этом случае мяч перекрывается корпусом от нападающего, находящегося позади защитника и желающего завладеть им, и тем самым защищается. В этом случае «перекрывание» мяча выполняется широко расставленными ногами и локтями (**Рисунок 2**).

Завладевший мячом игрок должен сделать передачу своему товарищу по команде для быстрой атаки или вывести его ведением из опасной зоны под корзиной.

Игра в нападении.

Действия двух нападающих

Передача и нападение в направлении корзины (атака) – это является простейшим взаимодействием двух нападающих. Игрок передаёт мяч нападающему партнёру и делает прорыв к корзине, чтобы освободиться от защитника и вновь принять мяч (**Рисунок 3**).

Передача и прорыв к корзине с изменением направления движения. Взаимодействие двух нападающих такого рода выполняется, с целью сбить с толку защитника. Нападающий делает 2-3 шага по направлению к своему товарищу с мячом, затем резким движением идет к корзине, чтобы принять мяч (**Рисунок 4**).

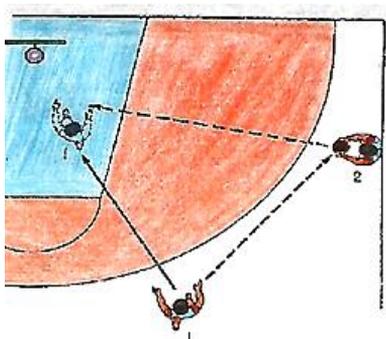


Рисунок 3

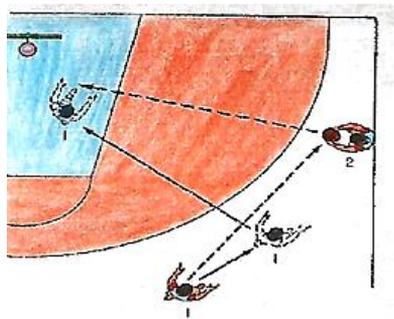


Рисунок 4

Атака корзины с прохождением за защитником. В то время как защитник выходит на линию передачи, чтобы затруднить принятие мяча, нападающий резким движением выбегает к корзине за его спиной. В то же время нападающий с мячом должен быть постоянно готов сделать передачу своему партнёру в момент его выхода на удобную позицию. (**Рисунок 5**).



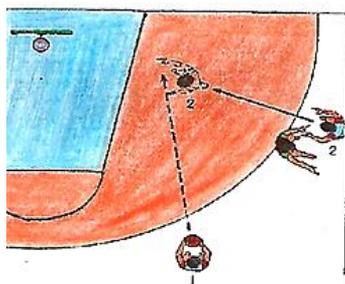


Рисунок 5

Это взаимодействие строится на умении нападающего переместиться к корзине без мяча.

Передача и бросок в корзину из-за препятствия. Игрок передает мяч партнеру и сразу после передачи быстро перемещается, обойдя своего партнера с внешней стороны, (таким образом он «направляет» защитников на партнера), принимает мяч от партнера и выполняет бросок в корзину из-за препятствия (**Рисунок 6**).

Передача и проход препятствия. Данное действие является одним из возможных вариантов продолжения предыдущего технического приема (Рис. 4). Игрок делает передачу своему партнеру и быстрым движением приближается к нему, принимает от него мяч, проходит препятствие ведением и выходит на позицию атаки кольца (**Рисунок 7**).

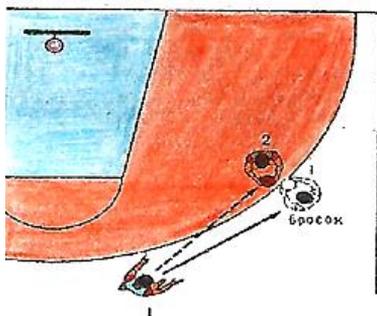


Рисунок 6

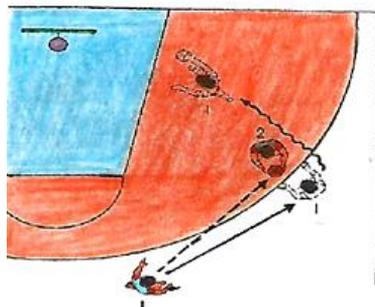


Рисунок 7

Передача после прохождения препятствия. Данный технический прием является одним из возможных вариантов удобного продолжения предыдущего действия (рис. 7). В случае если защитник ставит блок перед нападающим, проходящим линию защиты, в тот же момент партнер нападающего выходит на удобную позицию в направлении корзины, а блокируемый нападающий делает ему передачу и создает условия для атаки корзины (**Рисунок 8**).

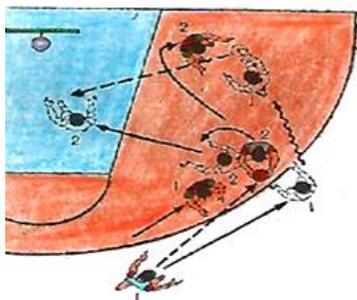


Рисунок 8

Взаимодействие трёх нападающих.

Поскольку нападающий передаёт мяч своему партнёру и перемещается без мяча, требуется привлечение к этому действию третьего игрока. В такой ситуации возможны разнообразные варианты действий в зависимости от расположения позиций игроков на площадке.

Взаимодействие двух игроков на задней линии и бокового нападающего.

Игрок в середине передаёт мяч своему партнёру и быстро передвигаясь в направлении, противоположном от мяча, создаёт барьер защитнику из команды противника для выхода своего партнёра без мяча на удобную позицию у кольца. Партнёр без мяча выходит к кольцу и приобретает возможность получения мяча для атаки кольца (**Рисунок 9**).

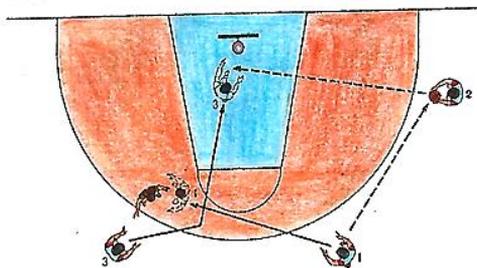


Рисунок 9

Если проход к кольцу затруднился (это может зависеть от действий препятствующего защитника), то вышедший из прикрытия нападающий принимает мяч в значительном отдалении и выполняет передачу своему партнёру, который приблизился к кольцу и находится на удобной позиции (**Рисунок 10.**)



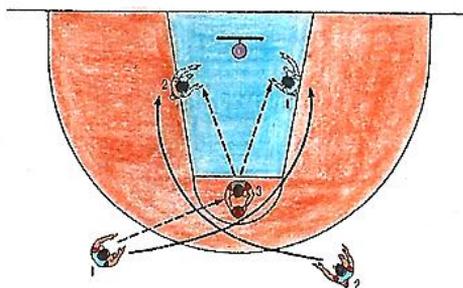


Рисунок 10

Взаимодействие двух игроков на задней линии и центрального нападающего.

Игрок на задней линии передает мяч центральному нападающему и пройдя рядом с ним пытается выйти на удобную позицию. Таким же образом перемещается по диагонали и второй игрок. В это время игрок, которому удалось избавиться от защитника и выйти на более удобную позицию, получает мяч либо центральный игрок, освобождённый от защитника в результате диагональных перемещений своих партнёров, сам атакует кольцо (**Рисунок 11**).

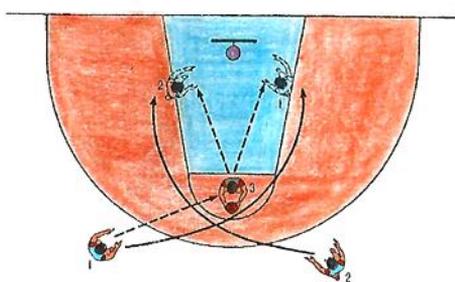


Рисунок 11

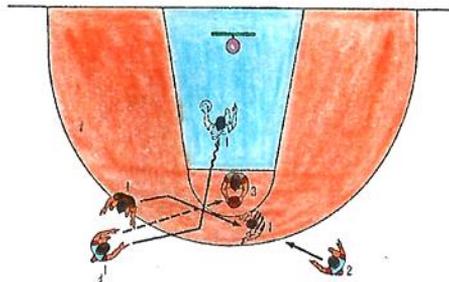


Рисунок 12

Если защитник препятствует центральному нападающему, заранее переместившись к нему, то атаку кольца может провести один из спортсменов, прошедших мимо центрального нападающего (**Рисунок 12**).

Взаимодействие центрального и бокового нападающих и игрока на задней линии.

Игрок задней линии или боковой нападающий передаёт мяч центральному нападающему, после чего создаёт препятствия защитнику противника, способствуя действиям своего партнёра без мяча. Игрок без мяча проходит

через линию защиты мимо центрального игрока. Центральный игрок получает возможность передать мяч прошедшему мимо него партнёру или провести атаку кольца (*Рисунок 13*).

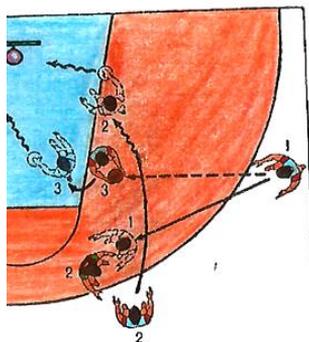


Рисунок 13

Взаимодействие центрального и двух боковых нападающих.

Это является атакой, производимой из отдаленной от мяча точки площадки. Боковой нападающий направляет опекающего его защитника на центрального нападающего и выходит на приём передачи. Центральный нападающий, освободившись от блокирующего его защитника, сам тоже получает возможность атаковать корзину (*Рисунок 14*).

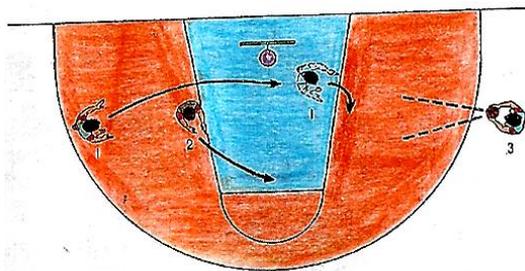


Рисунок 14

Игра в защите.

В баскетболе основу индивидуальной активности в защите представляет позиция опекаемого (контролируемого) защитником игрока команды противника относительно мяча. Эта позиция может быть нижеследующим образом:

- Игрок команды противника с мячом;
- Игрок команды противника, находящийся в близкой к мячу точке площадки;
- Игрок команды противника, находящийся в дальней от мяча точке площадки.

Классификация индивидуальной активности в защите указанным образом определяет ситуации, с которыми защитник может столкнуться на пло-



шадке. Успешная игра в защите заключается в первую очередь в знании правил действия в указанных выше ситуациях и максимально быстром реагировании на меняющиеся условия игры. Игра на площадке может моментально измениться. Перемещение опекаемого игрока, любая передача автоматически создают новые условия для защиты. А это в свою очередь требует построения защитных действий в соответствии с этими условиями. В этом смысле защита должна обладать более разносторонней подготовкой чем нападение. Общий принцип действий в защите заключается в том, что нападающим позволено относительно свободно передвигаться поперёк площадки, при этом максимально затрудняя их передвижения вдоль площадки.

Удержание нападающего с мячом на позиции игрока задней линии.

Действия защиты в такой ситуации заключаются в препятствовании перемещению мяча ведением или передачей в направлении боковой линии. Таким образом, защитник пытается разместиться на полкорпуса слева от атакующего по левому флангу площадки, выставляет левую ногу вперед и, опустив левую руку вниз, пытается забрать ведение мяча вдоль левой боковой линии. Правая рука защитника располагается на уровне пояса нападающего. Защитник должен стараться держать дистанцию относительно игрока с мячом. Дистанция должна быть такой, чтобы защитник мог в любой момент коснуться нападающего, протянув руку. Если дистанция между защитником и нападающим короче указанной, нападающий может легко отдалиться от защитника, а если дистанция будет слишком велика, защитник не сможет эффективно действовать против нападающего. Вышеупомянутые технические действия защитника осуществляется подобным же образом и на правой стороне площадки.

Удержание нападающего с мячом на позиции бокового нападающего.

В этой позиции защитник должен встать в полкорпуса сбоку от лицевой линии на расстоянии вытянутой руки от нападающего и выставить вперед ближайшую к передней линии ногу. Рука со стороны выставленной вперед ноги опускается вниз, препятствуя прохождению нападающего по боковой линии. Во время попытки броска нападающего, защитник выполняет перед ним блокировку поворотом.

Удержание игрока с мячом на линии штрафных бросков (в центральной части).

Защитник занимает позицию позади нападающего, не касаясь его и несколько левее (если нападающий действует правой рукой). Данная позиция значительно облегчает защитнику возможность оказать противодействие нападающему при его попытке броска в повороте.

Во время броска защитник должен пытаться прикрыть мяч рукой и выполнить блокирующий поворот вперед.



Удержание игрока с мячом на боковой линии в штрафной зоне.

В этом случае защитник располагается спиной к нападающему, не касаясь его, на полкорпуса впереди в сторону лицевой линии. Данная позиция защитника не позволяет нападающему провести атаку в более опасном направлении, в направлении, в котором защитнику никто не помогает. Удержание нападающего с мячом на позиции центрального игрока является относительно опасным для защитника. По этой причине защитник должен принять необходимые меры для предотвращения возникновения опасных ситуаций. Ниже представлены оборонительные действия, которые препятствуют тому, чтобы нападающий мог получить мяч в центре.

Удержание нападающего от мяча на позиции игрока задней линии.

В данной ситуации мяч может находиться у игрока на линии штрафного броска, у игрока боковой линии в штрафной площадке или у игрока на позиции нападающего боковой линии.

В двух первых случаях защитник, удерживающий нападающего на позиции игрока задней линии, передвигается по направлению к мячу и даёт возможность своему партнёру удерживать нападающего с мячом на центральной позиции. При передаче мяча игроку, опекаемого защитником, тот должен занять позицию в соответствии с новой ситуацией в игре.

Если мяч находится у игрока на позиции бокового нападающего, то защитник, опекающий нападающего без мяча на позиции игрока задней линии, должен переместиться по направлению к мячу и сделать шаг назад к обороняемой корзине, формируя таким образом плоский треугольник. По углам данного треугольника находятся сам защитник, опекаемый им игрок и мяч. Защитник протягивает одну руку в направлении к мячу, а другую к опекаемому им игроку. Защитник должен держать оба объекта в поле своего зрения. Данная поза защитника называется открытой стойкой.

Партнер защитника, удерживающий игрока с мячом, в этой ситуации перекрывает проход вдоль лицевой линии.

Целью перехода защитника в позицию плоского треугольника является перекрытие возможного передвижения нападающего по открытой стороне и содействие своему партнёру. При оказании этого содействия защитник в прыжке перекрывает нападающему направление ведения мяча, тем самым принуждая его взять мяч в руки, и сразу после этого возвращается к опекаемому им игроку (**Рисунок 15.**)

Во время бросков с позиции нападающего боковой линии, защитник перекрывает игроку задней линии

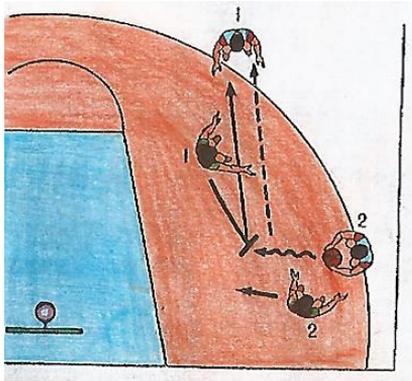


Рисунок 15



кратчайший путь до корзины и, повернувшись вперёд, начинает двигаться к корзине.

Удержание игрока от мяча на позиции бокового нападающего.

В данной ситуации мяч находится у игрока задней линии. В этих условиях защитник должен мешать опекаемому им игроку выполнить возможную передачу мяча. С этой целью он перемещается в направлении возможной передачи и удерживает нападающего в открытой стойке, протянув одну руку к нему, а другую за него. Взгляд защитника сосредоточен на мяче. Боковым зрением он контролирует опекаемого им спортсмена, голова защитника при этом находится на линии, соединяющей мяч и опекаемого спортсмена (**Рисунок 16**).

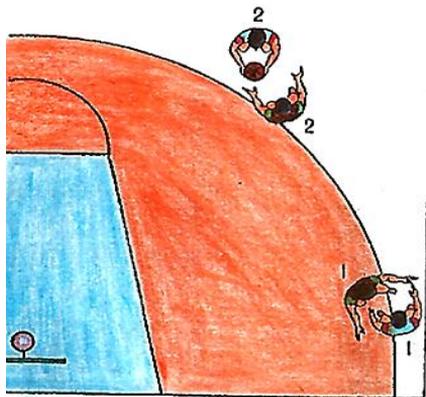


Рисунок 16

Во время попыток нападающего освободиться от защиты, защитник встаёт между мячом и опекаемым им спортсменом, обходя препятствие спереди (**Рисунок 17**).

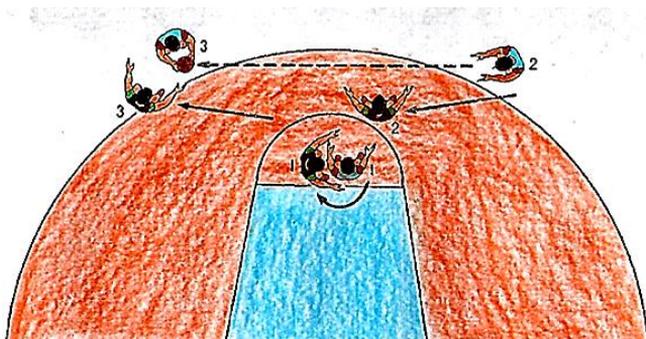


Рисунок 17

Во время броска с позиции игрока задней линии, защитник, опекающий бокового нападающего, делает блокирующий поворот назад и перемещается в направлении корзины.

Удержание игрока без мяча на линии штрафного броска (позиция центрального игрока).

Вне зависимости от того, находится ли мяч у кого-то из игроков задней линии или у бокового нападающего, эта позиция всегда считается близкой к мячу точкой площадки. Защитник, опекающий игрока без мяча на линии штрафного броска, играет в закрытой стойке, переместившись к мячу на полкорпуса. В случае передачи мяча друг другу игроками задней линии защитник перемещается за опекаемого им игрока (**Рисунок 18**).

В случае передачи мяча на позицию бокового нападающего защитник должен быть очень внимательным. Поскольку боковой нападающий может сделать бросок, быстро переместившись к корзине за его спиной. В таких случаях всегда нужно удерживать позицию между мячом и опекаемым спортсменом.

При бросках в корзину из любой позиции защитник должен сделать блокирующий поворот назад и переместиться в направлении корзины.

Удержание игрока на боковой линии штрафной зоны.

В этой ситуации защитник удерживает нападающего спереди в закрытой стойке. В этом случае главная цель защитника - не допускать, чтобы нападающий мог принять мяч. Во время передач между боковыми нападающими или передач от игроков задней линии защитник должен находиться перед опекаемым им игроком. Опустив одну руку вниз и отведя её назад, он контролирует ею опекаемого им игрока, другой же рукой он препятствует передаче, подняв её вверх (**Рисунок 19**).

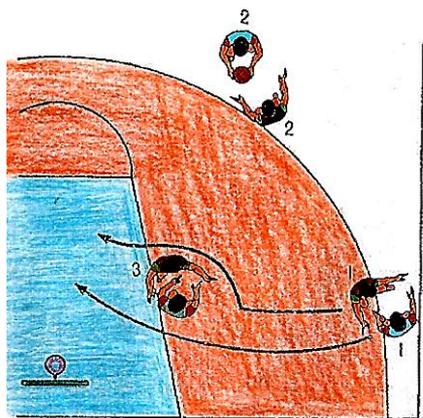


Рисунок 18

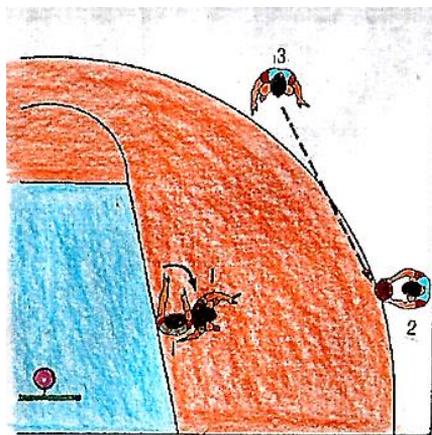


Рисунок 19



Защитник, опекающий игрока, находящегося в удалённой от мяча точке площадки, отвечает за передачу навесом центральному игроку. Этот защитник выполняет блокировку центрального игрока во время броска. В это время защитники выполняют перекрестную блокировку и меняются опекаемыми им игроками (*Рисунок 20*).

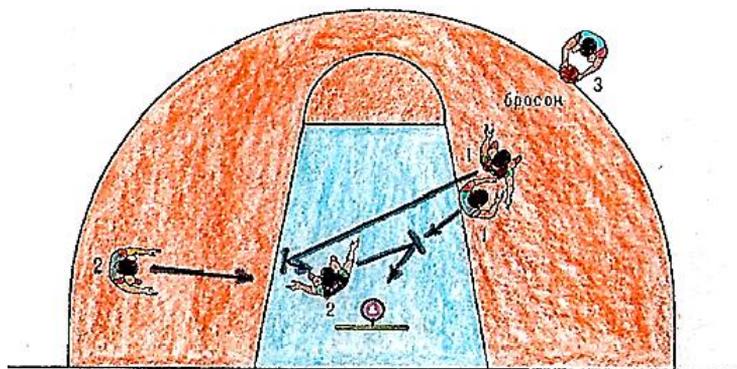


Рисунок 20

Удержание нападающего на позиции игрока задней линии в удалённой от мяча точке площадки.

В этой позиции мяч может находиться у второго игрока задней линии или у дальнего бокового нападающего. В обоих случаях защитник передвигается к мячу и создаёт плоский треугольник (он сам, мяч, опекаемый им игрок). Если мяч находится у второго игрока задней линии, защитник должен помочь своему товарищу остановить продвигающегося вперёд и ведущего мяч игрока, а в момент передачи вернуться к опекаемому им игроку (*Рисунок 21*).

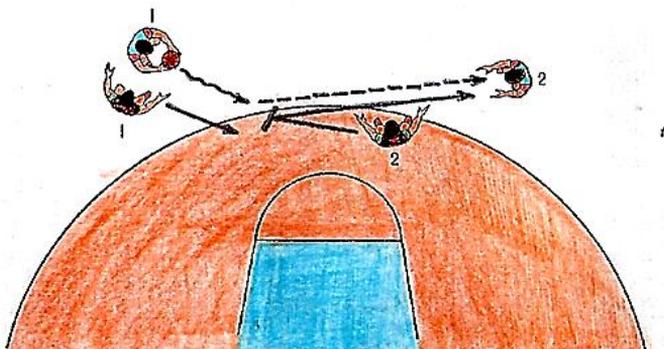


Рисунок 21

Если мяч находится у бокового нападающего, защитник должен в нужный момент подключиться к блокировке бокового нападающего. Эта необходимость может возникнуть в том случае, если из-за ошибки защитника владеющий мячом игрок начинает передвигаться вдоль лицевой линии.

В этом случае к удерживанию ведущего мяч подключается защитник средней позиции, а к удерживанию центрального нападающего подключается защитник, опекающий бокового нападающего (*Рисунок 22*).

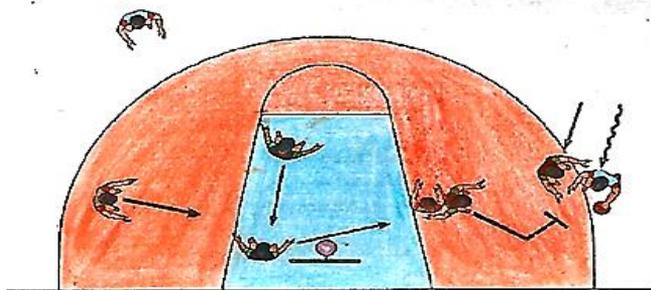


Рисунок 22

Каждый из защитников может вернуться к опекаемому им игроку только после остановки продвигающегося вперёд игрока, владеющего мячом. Во время броска в корзину из любой позиции защитник, удерживающий нападающего на позиции игрока задней линии, делает один-два шага по направлению к опекаемому им игроку, проводит блокирующий поворот вперёд и начинает передвигаться в сторону корзины.

Удержание бокового нападающего в удалённой от мяча точке площадки.

В этой ситуации защитник передвигается в направлении мяча и образует плоский треугольник. Его основной целью является подстраховывание навесной передачи центральному нападающему, находящемуся в удалённой от мяча точке площадки (*Рисунок 23*).

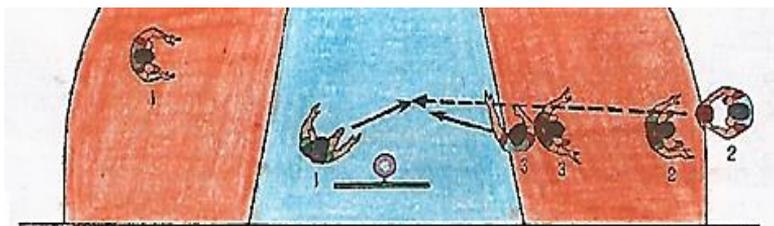


Рисунок 23



В случае необходимости он подключается либо к опеканию центрального игрока (см. Рис. 23), либо к перекрёстной блокировке (см. Рис. 21). В случае бросков, при которых перекрёстная блокировка не требуется, защитник делает один-два шага к опекаемому им игроку, выполняет блокирующий поворот вперёд и начинает передвигаться по направлению к корзине.

Удерживание игрока без мяча в ограниченной зоне области штрафного броска.

Из любой игровой позиции нападающий может резким движением выйти в ограниченную зону области штрафного броска, принять мяч или атаковать корзину. Общее правило для защитника в такой ситуации заключается в том, что он должен располагаться между мячом и опекаемым им игроком, не давать этому игроку возможности принять мяч. Если защитник, удерживающий нападающего без мяча в позиции игрока задней линии, своевременно переместившись по направлению к мячу, сформирует позицию плоского треугольника, то он будет удерживать позицию между мячом и опекаемым им игроком и любые действия этого игрока не будут вызывать у него трудностей (*Рисунок 24*).

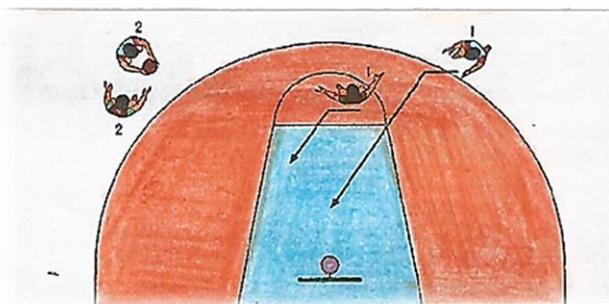


Рисунок 24

В противном случае любое резкое движение нападающего может заставить защитника врасплох и он не сможет помешать передаче во время перехода (*Рисунок 25*).

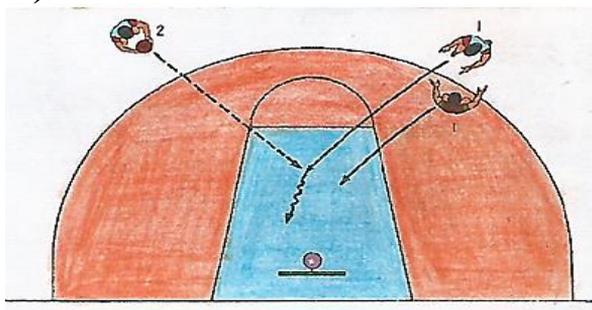


Рисунок 25

Защитник должен знать, что встретив преграду, он должен обойти её спереди и переместившись вперёд, занять место между мячом и опекаемым им игроком (*Рисунок 26*).

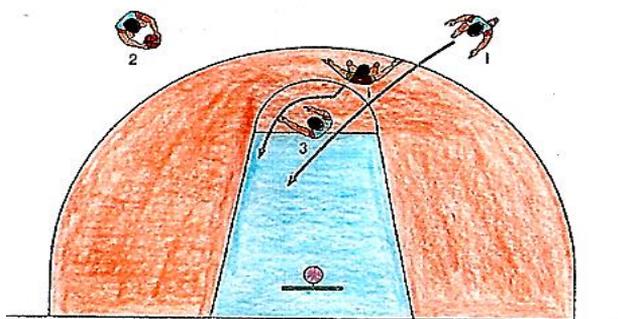


Рисунок 26

Он удерживает игрока в позиции нападающего боковой линии в закрытой стойке вплоть до его входа в трёхсекундную зону. На границе этой зоны он поворачивается лицом к мячу, удерживает нападающего сзади от себя и контролирует его опущенной вниз и заведённой назад рукой, близкой к направлению движения (*Рисунок 27*).

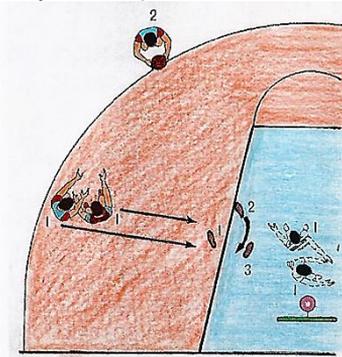


Рисунок 27

Во время удержания игрока в позиции нападающего боковой линии в удалённой от мяча точке площадки защитник должен следить за действиями опекаемого им игрока, не терять мяч из виду и стараться удерживать позицию между мячом и опекаемым им игроком в случае его передвижения в направлении мяча (*Рисунок 28*).



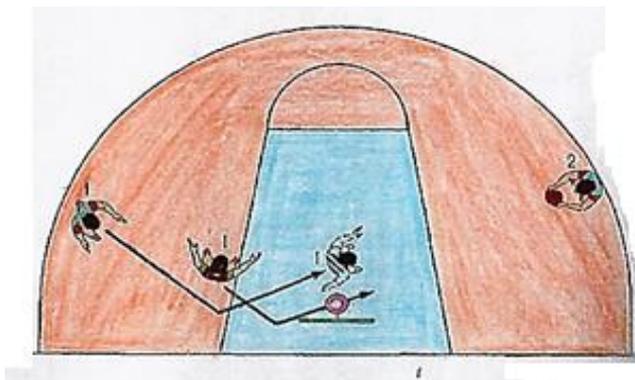


Рисунок 28

Те же действия должен выполнять и защитник, опекающий центрального нападающего. Защитник должен помнить о том, что оказаться позади нападающего является главной ошибкой в подобной ситуации. Защитник, находящийся за нападающим, никак не может препятствовать нападающему приёму им мяча и атаке корзины.

Удержание ведущего мяч игрока обособленно.

Такая ситуация может возникнуть на площадке во время неожиданной потери или перехвата мяча. Если в этой ситуации защитник оказался позади нападающего, то его первоочередной задачей должно быть восстановление оборонительной позиции. С этой целью резким и быстрым рывком он обгоняет нападающего на один-два шага, затем разворачивается к игроку, восстановив тем самым оборонительную позицию. При таком обособленном удержании нападающего необходимо постепенно отжать его к боковой линии. С этой целью необходимо повернуться в полкорпуса в направлении центра площадки, выставить вперёд близкую к центру площадки ногу и опустить вниз руку с той же стороны. Голова защитника должна быть расположена на уровне плеч нападающего на линии, соединяющей обороняемую корзину и нападающего. Дистанция при этом должна сохраняться на уровне протянутой вперёд руки защитника.

Если защитник ведёт мяч по центру площадки, то целесообразно отжимать его в сторону относительно более слабой (левой) руки. В этом случае позиция защитника должна переместиться на полкорпуса к правой руке нападающего. Удержание нападающего один на один является основной задачей защитника, поскольку в этом случае он может навязывать ему свою игру.



Защита в меньшинстве

Эта ситуация является типичной для завершительной фазы быстрой атаки.

Один защитник против двух нападающих.

Защитник, действующий против двух нападающих, должен в первую очередь удерживать владеющего мячом нападающего от приближения к зоне штрафного броска и как можно быстрее вернуться назад для того, чтобы препятствовать передаче мяча свободному нападающему под корзиной (**Рисунок 29**).

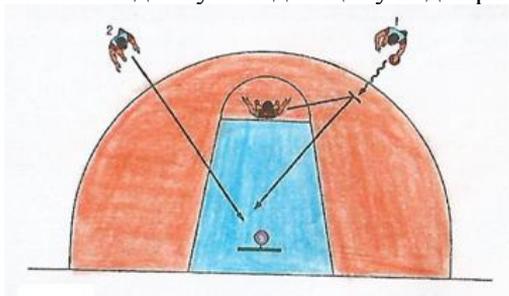


Рисунок 29

В этой ситуации защитник должен сделать выбор между близким и дальним броском. В данном случае предпочтение отдаётся дальним броскам.

Двое защитников против трёх нападающих.

Защитники, строящие оборону против трёх нападающих, располагаются друг за другом. Первым в борьбу вступает стоящий спереди защитник. Этот защитник нападает на владеющего мячом игрока, отходит назад в момент передачи мяча этим игроком и перекрывает вероятную траекторию передачи мяча под кольцо (**Рисунок 30**).

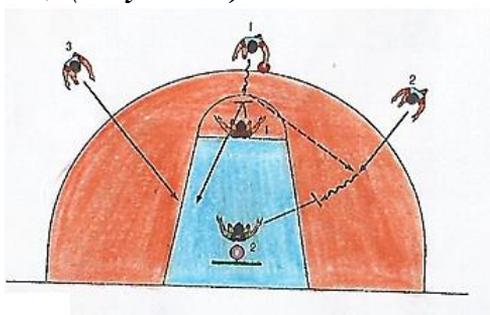


Рисунок 30

На принявшего мяч нового игрока нападает уже второй защитник. А этого времени оказывается достаточно для восстановления баланса в обороне.



Три защитника против четырёх нападающих.

В этой ситуации защитники формируют оборонительный барьер перед передними игроками на внешнем полукруге зоны штрафного броска, а перед задними игроками треугольный барьер в трёхсекундной зоне. Первый защитник держит открытой зону, в которой мало игроков, и передвигается за передачей. Игрок, находящийся у задней линии, выходит к мячу. Задний защитник проходит в трёхсекундную зону и страхует центр.

Борьба с заслоном.

Во время удержания игрока в удалённой от мяча точке площадки растянутая позиция в значительной мере затрудняет заслон нападающих. Противодействие заслону со стороны мяча включает в себя следующие способы: переключение, внутреннее проскальзывание, внешнее проскальзывание.

Переключение.

Переключение при помехе заслоном предполагает обмен местами, перемещение игроков защиты. Нападающий номер один ставит преграду для своего партнёра (номер два) (**Рисунок 31**).

Игрок номер два проходит ведением из-за преграды, а защитник, удерживающий игрока номер один, подключается к его опеке. Защитник же, удерживающий нападающего номер два, остаётся с нападающим номер один.

Обманное переключение.

Иногда переключение не бывает желаемым (к примеру, высокий, медленный игрок должен подключиться к быстрому игроку задней линии). В этом случае можно выполнить обманное переключение. Защитник, удерживающий игрока номер два, ведёт себя таким образом, будто он собирается подключиться к удерживанию игрока, проходящего из-за преграды ведением, перерезав ему траекторию передвижения. Своим неожиданным (внезапным) движением вынудив его остановиться. (**Рисунок 32**)

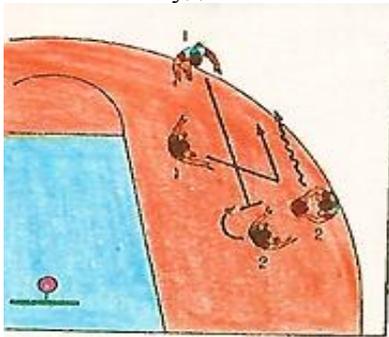


Рисунок 31

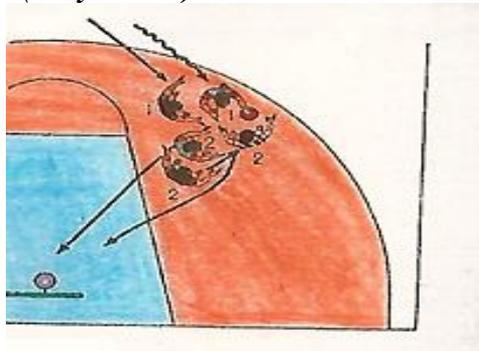


Рисунок 32

Сразу после остановки ведущего мяч игрока он возвращается к опекаемому им игроку. Это взаимодействие часто применяется в современных системах обороны.



Опережающее переключение.

В этом случае защитники меняются опекаемыми ими игроками до установления заслона противной стороной, делая тем самым невозможным установление заслона. При приближении нападающего номер один к своему партнёру под номером два, защитник, удерживающий игрока номер два (нападающего), внезапно перекрывает ему путь и вынуждает его остановиться (**Рисунок 33**). Удерживающий же игрока номер один защитник тем временем увеличивает скорость движения и подключается к опеканию нападающего номер два.

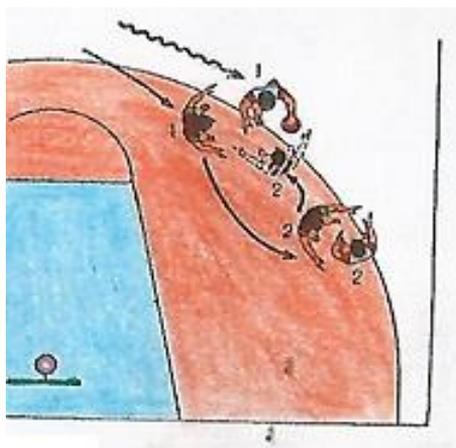


Рисунок 33

Проход внутренним проскальзыванием.

Это действие применяется при необходимости постоянного опекания какого-либо нападающего. Во время прохода внешним проскальзыванием защитник, опекающий удаленного от действий нападающего, проходит между вторым нападающим и его защитником. (**Рисунок 34**)

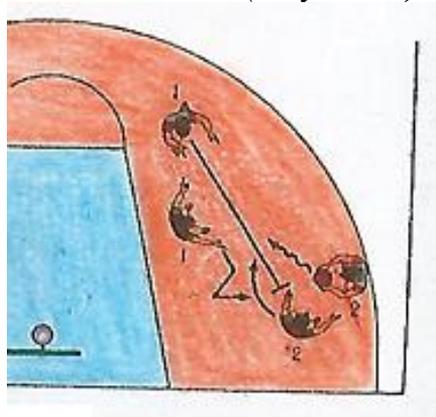


Рисунок 34



Второй защитник тем временем делает шаг назад.

Проход внешним проскальзыванием.

В этой ситуации защитник проходит мимо преграждающего заслона вместе с опекаемым им игроком (*Рисунок 35*).

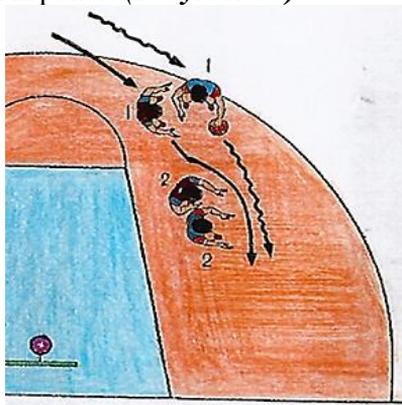


Рисунок 35

Условие оправданного риска при перехвате мяча.

В основе современной, агрессивной оборонительной системы лежит специальное взаимодействие защитников, создающее условия для перехвата мяча.

«Ловушка» – суть этого действия состоит в том, что два защитника оказывают прессинг на владеющего мячом игрока своими агрессивными действиями и вынуждают его сделать передачу, которую может перехватить третий защитник.

Удерживающий игрока номер один защитник отпускает опекаемого им игрока и подключается к своему партнёру по защите для оказания агрессивного прессинга на владеющего мячом игрока номер два (*Рисунок 36*).

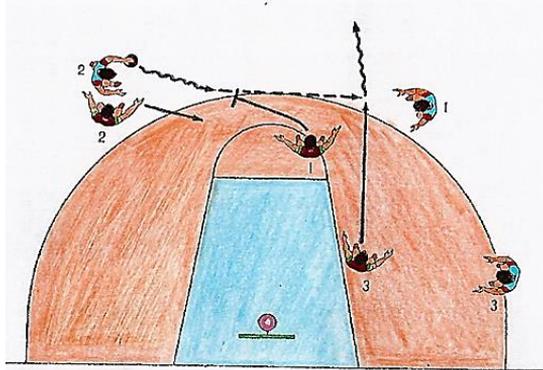


Рисунок 36

Нападающий номер два, увидев, что его партнёр под номером один остался без опеки, делает ему передачу мяча. В это время защитник, опекающий игрока номер три, проходит вперёд быстрым рывком и пытается перехватить мяч, отправленный этой передачей. После этого защитник, опекающий нападающего номер два, отходит назад для восстановления баланса в обороне (если его партнёру не удастся перехватить мяч). Как вы можете видеть, указанные выше защитные действия подразумевают индивидуальную ответственность за опекаемого игрока, что является характерным для индивидуальной системы обороны.

Развитие двигательных способностей

Во всех видах спортивных игр, в том числе и в баскетболе успешная деятельность игрока непосредственно зависит от уровня развития необходимых для этого вида двигательных способностей. Этими способностями являются скорость, скорость-сила, силовая и скоростная выносливость. Для развития указанных выше и определяющих качество двигательной активности способностей рекомендуется выполнение нижеследующих упражнений:

1. Рывки на дистанциях в 5, 10, 15 метров на максимальной скорости с места по визуальному сигналу.

2. То же упражнение с изменением дистанции и исходной позиции: рывки из основной стойки баскетболиста, из боковой стойки, спиной к стартовой линии, из положения сидя, из положения лежа на спине и ничком.

3. Быстрые рывки с мячом из стартовой позиции, быстрые рывки из стартовой позиции соревнуясь с партнёром, в попытке догнать партнёра сзади, бежать за мячом и догнать его, борьба за владение мячом с товарищем по команде и т.д.

4. Пробегка одним рядом – по визуальному сигналу выполняются различные действия: ускорение, остановка, резкое изменение направления движения, изменение способа перемещения, развороты на 360°, многочисленные выпрыгивания вверх, имитация передач.

5. Упражнение, идентичное вышеуказанному, однако спортсмены выполняют его в паре или втроем от одной лицевой линии до другой лицевой линии.

6. Перемещения приставными шагами правой стороной, левой стороной, спиной вперёд.

7. Перемещения с частым изменением направления движения по визуальному сигналу тренера.

8. Бег с изменением направления движения в сторону исходной позиции (челночный бег).

9. Перемещения направо и налево из положения лежа с упором одновременным движением рук и ног.



10. Отталкивания руками от стены из положения стоя с упором рук на стену. Расстояние от стены и наклон постепенно увеличиваются.

11. Из положения лежа с упором рук толчком обеих рук оторваться от пола.

12. Движение по кругу при помощи рук в положении лежа с упором. Ноги остаются неподвижными.

13. Ходьба на руках в положении лежа с упором рук.

14. Вышеуказанное упражнение, однако передвижение выполняется толчком рук.

15. Прыжки вверх на месте толчком одной или обеих ног.

16. Прыжки вверх на наклонной поверхности на одной или обеих ногах.

17. Подъём прыжками по ступенькам вверх на максимальной скорости.

18. Прыжки вверх на месте толчком одной или обеих ног, выполняемые отдельно или в серии.

19. Выполняемые отдельно или в серии прыжки с касанием подвешенных наверху предметов.

20. Прыжки вверх из исходного положения с толковой ногой, расположенной на платформе высотой 50-60 см.

21. Проход в прыжке через определённую планку после спрыгивания с платформы высотой 40-60 см.

22. Эстафета с прыжками.

23. Эстафета с прыжками с изменением направления движения по визуальному или звуковому сигналу.

24. Упражнения с резиновым эспандером, закреплённым на различной высоте на гимнастической стенке.

25. Броски набивного мяча на различные расстояния одной или двумя руками с места или в прыжке.

26. Ходьба в полуприседе с набивным мячом в руках.

27. Перемещения вперёд, назад и в стороны прыжками с набивным мячом в руках из положения полуприседа.

28. Броски набивного мяча из положений лёжа, сидя и стоя на коленях.

29. Многочисленные броски набивного мяча двумя руками с груди вперёд-вверх, прямо вверх, перебрасывания с правой руки на левую.

30. Упражнения с вращениями.

31. Совершать вращения до принятия и передачи мяча, вращаться после резкого перемещения, бежать и, сделав несколько вращений, выполнить передачу мяча с груди.

32. То же упражнение, но после получения мяча совершается бросок в корзину.

33. Многочисленные броски в корзину резиновых мячей различного размера и веса – состязание на точность и быстроту.





ВОЛЕЙБОЛ

В младших классах вы ознакомились с достаточным количеством материала по технике волейбола, вспомогательными упражнениями для освоения этой техники и приобрели игровые навыки. По мере освоения технических приёмов возрастает интерес к тактике игры в волейбол, который является командной игрой, поскольку роль правильно выбранной игровой тактики в достижении успеха команды крайне велика. Так же как и в других видах спортивных игр, тактические действия в волейболе также бывают индивидуальными, групповыми и командными.

При индивидуальных тактических действиях член команды старается выбрать наилучший из возможных вариантов выполнения для решения поставленных перед ним задач. Индивидуальная тактика игры привлекает больше внимания во время ввода мяча в игру в волейболе. В этот момент подающий мяч спортсмен выбирает вариант подачи, максимально затрудняющий приём мяча противником, вне зависимости от действий своих товарищей по команде. Ниже можно увидеть примеры основных тактических действий игрока, вводящего мяч в игру.

1. Подача мяча в направлении к «слабому» игроку.

Зная о разном уровне подготовки игроков команды противника, игрок, вводящий мяч в игру, направляет мяч игроку команды противника, выполняющему приём мяча относительно слабо по сравнению с остальными.

2. Разрушение или усложнение подготовленной противником игровой комбинации.

Игрок, вводящий мяч в игру, видя расположение игроков команды противника, старается максимально предвидеть их возможные дальнейшие действия и направляет мяч в определённую часть площадки таким образом, чтобы сделать невозможным выполнение запланированного командой противника тактического развития. К примеру, расположение противников предусматривает выполнение первой передачи находящемуся в 3-й зоне игроку, который в свою очередь должен будет сделать передачу стоящему в 4-й зоне нападающему. В подобной ситуации подаваемый мяч направляется в пространство между 1-й и 2-й зонами. В этом случае игрок 3-й зоны будет вынужден сделать передачу нападающему в 4-й зоне, стоя к нему спиной (***Рисунок 1***).



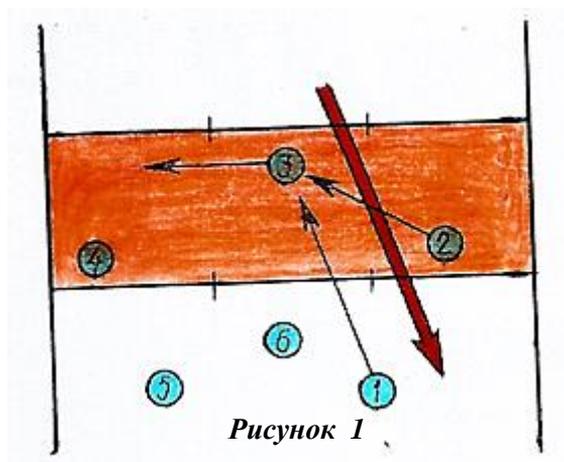
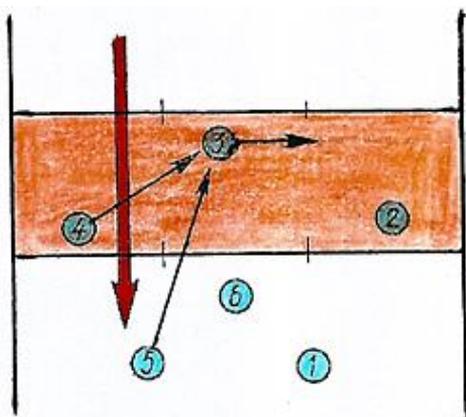


Рисунок 1

В позиции, при которой игроки команды соперника расположены в вышеуказанной последовательности, вводимый в игру мяч подаётся в пространство между 4-й и 5-й зонами. В этом случае мяч будет передан игроку во 2-й зоне для атакующего удара (Рисунок 2).

Условные обозначения
Игрок
Ввод мяча в игру
Передача
Блокирующий игрок



Условные обозначения	
	Игрок
	Ввод мяча в игру
	Передача
	Блокирующий игрок

Рисунок 2

Если перед сеткой стоит игрок команды соперника (4), хорошо выполняющий атакующий удар с первой передачи, то вводимый в игру мяч должен быть подан в зону противника таким образом, чтобы первая передача тому самому стоящему перед сеткой нападающему была выполнена по направлению к его спине. То есть мяч направляется игроку, стоящему в 5-й зоне (**Рисунок 3**); возможностью атаковать обладает игрок (2) – вводимый в игру мяч направляется в 1-ю зону (**Рисунок 4**); игрок в 3-й зоне выполняет атакующий удар только правой рукой. В такой ситуации – вводимый в игру мяч направляется в 5-ю зону (**Рисунок 5**); игрок в 3-й зоне хорошо выполняет левой рукой атакующий удар – вводимый в игру мяч направляется игроку в 1-й зоне (**Рисунок 6**).

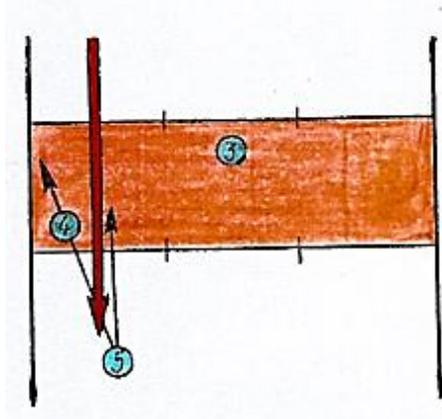


Рисунок 3

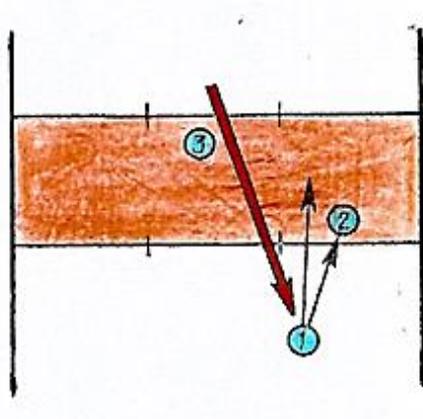


Рисунок 4

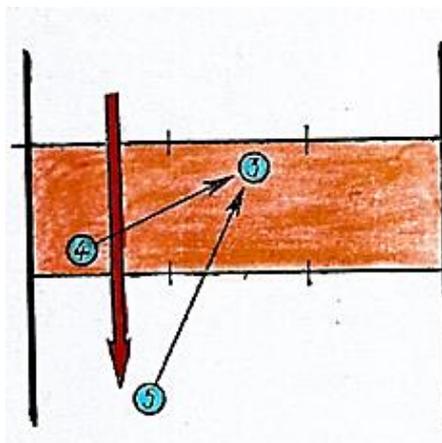


Рисунок 5

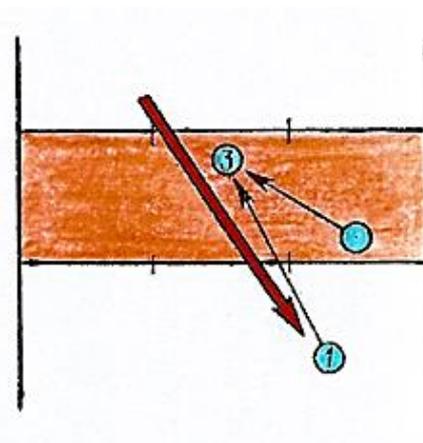


Рисунок 6

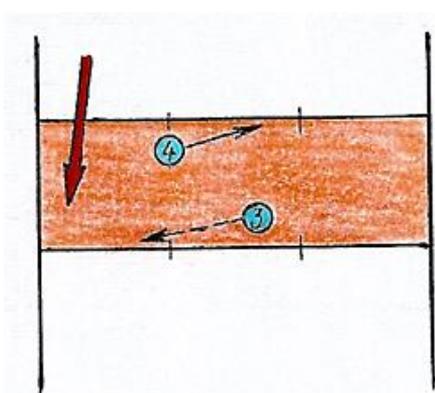


Рисунок 7

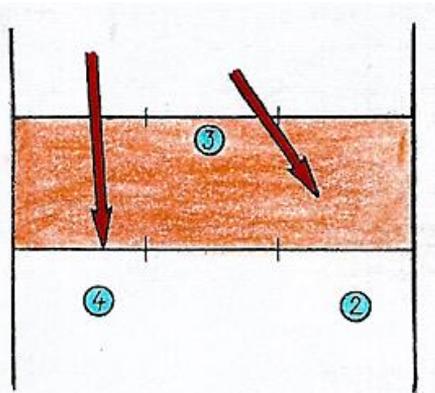


Рисунок 8

Если команда соперника допускает ошибку во время перемещения, то в результате этого на площадке образуются не защищаемые, не контролируемые участки. В подобных ситуациях вводимый в игру мяч должен быть направлен в данную зону (**Рисунок 7**).

В случае, когда готовящийся к атакующему удару игрок команды соперника значительно отдалется от сетки, то вводимый в игру мяч подается в его зону близко от сетки (**Рисунок 8**).

В ситуации, когда готовящийся ко 2-й передаче игрок задней линии слишком рано выдвигается вперед, вводимый в игру мяч направляется в оставленную им без присмотра зону.

3. Применение различных вариантов ввода мяча в игру.

Команда соперника расставляет своих игроков на площадке в соответствии со способом ввода мяча в игру. По этой причине, вводящий мяч в игру подающий игрок значительно затрудняет действия команды соперника по приёму мяча, меняя скорость полёта мяча и длину траектории его полёта.

Групповая тактика

Эта деятельность предполагает участие в определённом эпизоде игры двух или более игроков. Прежде всего это включает тактику проведения обманного движения или передачи для атакующего удара.

Основной задачей передачи является создание лучших условий для выполнения завершающего удара. Для выполнения удара слабо подготовленному игроку требуются удобные условия: вертикальная передача, нахождение мяча на достаточной высоте, в удобном месте и наличие достаточного места для разбега перед прыжком. С другой стороны, передача под атакующий удар должна быть направлена в такое место, чтобы команда-соперник могла оказать в этом месте относительно слабое противодействие. С этой целью игрок, выполняющий передачу, старается выйти на ключевую позицию, что в свою

очередь даёт ему возможность выполнять разнообразные и удобные передачи. К примеру, в этих вариантах применяются нижеследующие передачи: простая, с перемещениями, под удар с 1-й передачи, а также передача в прыжке обманным движением.

Применение простых передач.

1. 1-ая передача в 3-ю зону, откуда передача нападающему в 4-й зоне для атакующего удара (**Рисунок 9**).

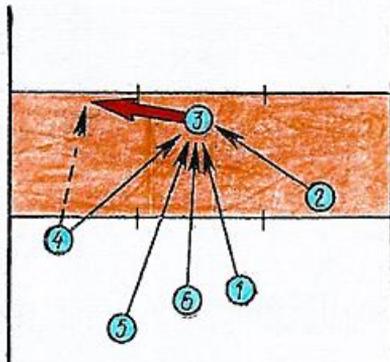


Рисунок 9

2. То же движение, однако передача для атакующего удара направляется нападающему, стоящему во 2-й зоне (**Рисунок 10**).

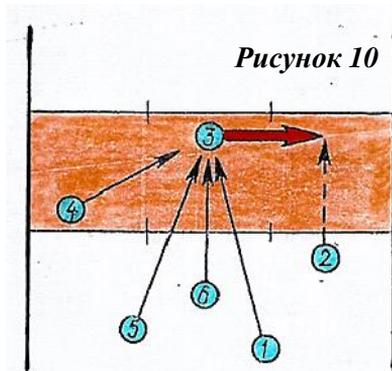


Рисунок 10

3. 1-ая передача выполняется игроку во 2-й зоне, а оттуда направляется в 3-ю зону для атакующего удара (**Рисунок 11**).

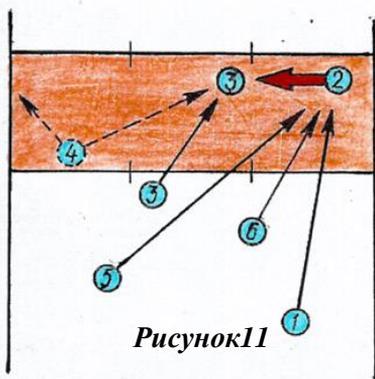


Рисунок 11

4. Та же комбинация, однако передача для атакующего удара направляется нападающему, стоящему во 4-й зоне (**Рисунок 12**).

Примеры передач с перемещением.

1. Передача игроку 4-й зоны, переместившегося в 3-ю зону (**Рисунок 13**), 2-ая передача направляется игроку, переместившемуся из 3-й зоны в 4-ую зону. Последним выполняется атакующий удар.

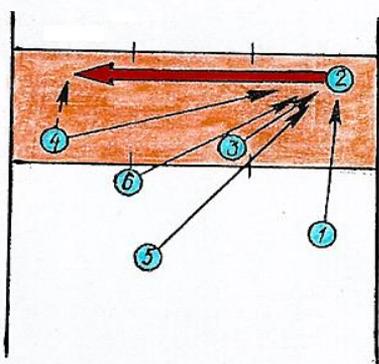


Рисунок 12

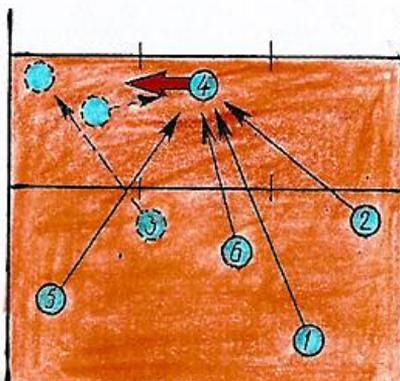


Рисунок 13

2. Выполняется по аналогии с вышеуказанным вариантом перемены мест игроков 2-й и 3-й зон.

3. Во время перемещений игроков передней и задней линий, игрок задней линии заранее выдвигается вперед. В момент ввода мяча в игру игрок передней линии переходит назад и таким образом игрок задней линии располагается спереди. Перестановки такого рода требуют внимания не участвующих в перемещениях игроков, особенно принимающих мяч.

Во время выполнения атакующего удара целесообразным является перемена мест только игроков соседних зон. Во время любых перемещений необходимо наличие свободной зоны для передвижения игрока, проходящего к мячу для выполнения атакующего удара или передачи, поскольку он должен следовать как за мячом, так и за действиями противников.

В командных тактических действиях принимают участие все члены команды. Тактическая деятельность команды во время атаки включает в себя страхование игрока, выполняющего атакующий удар, или продолжительная деятельность другого плана. Чем больше игроков участвует в атаке, тем труднее организовать оборону команде-сопернику. Чем активнее осуществляется страхование игроков во время атакующих действий, тем выше шанс продолжить борьбу после неудавшейся атаки.

Командная тактика проявляется в большей степени в оборонительной деятельности. Поскольку без совместной деятельности всех игроков команды крайне сложно добиться успеха. Первым оборонительным элементом против



атакующих ударов является блок. Блокирование может быть как одиночным, так и групповым (из двух, трёх игроков). Одиночный блок вызывает определённые трудности с тактической точки зрения. Положение атакующего игрока относительно мяча и сетки позволяет определить направление полёта мяча после удара (*Рисунок 14*).

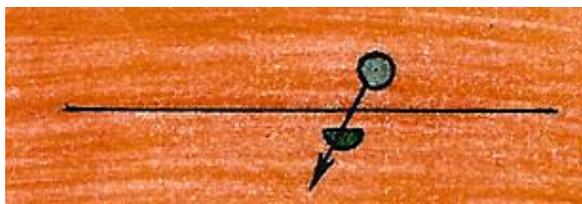


Рисунок 14

Если противник выполняет атаку со второго номера и блок ставится одним игроком, то блокирующему следует занять промежуточное положение. При выполнении одиночного блока двумя игроками, каждый из них располагается по центру относящегося к нему участка сетки. При наличии же трёх блокирующих, располагается в центре зоны. При парном блокировании игроки отводят руки больше в сторону боковой линии, поскольку вероятность попадания мяча на площадку в этом направлении выше (*Рисунок 15*).

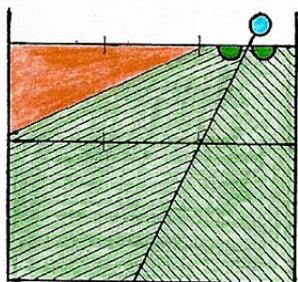


Рисунок 15

В случаях, когда у двух игроков возникает необходимость ставить блок перед атакующим ударом из очень дальней передачи, блокирующие игроки перекрывают предполагаемую широкую территорию. В подобных ситуациях для попадания мяча за линию площадки после атакующего удара боковые линии оставляются свободными (*Рисунок 16*).

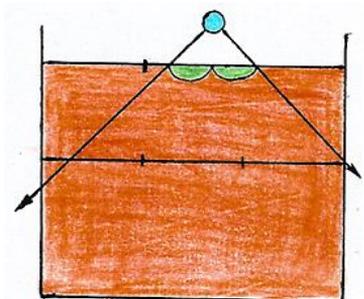


Рисунок 16



Не рекомендуется ставить двойной блок против неуверенно выполняющего атакующий удар игрока команды-соперника, так как в этом случае двойной блок только облегчает действия этого нападающего. Так, высока вероятность попадания мяча за пределы площадки, отскочившего от блока после его удара.

Тройной блок применяется в исключительных случаях, когда игрок, выполняющий удар, не наблюдает за блоком и не применяет обманные движения. Однако, при высокой подвижности игроков обороняющейся команды, тройной блок может превратиться в очень мощное оружие в острых игровых ситуациях. Высокая подвижность и умение предугадать действия нападающего игрока позволяют опытным волейболистам и троём построить успешную оборону.

В волейболе при блокировании особое внимание уделяется стоящему в центре игроку, поскольку он должен своевременно определять игровую ситуацию и обладать хорошей физической подготовкой, в особенности прыжковой выносливостью, с тем, чтобы он был в состоянии ставить блок во время каждой угрозы атаки со стороны противника. Спортсмен, стоящий в центре блока, должен быть способен многократно выполнить прыжковое движение, организовать одиночное и групповое блокирование, использовать различные способы прыжка. Перемещаясь между крайними блокирующими, центральный блокирующий старается встретить атакующий удар противника двойным блоком, однако в тех случаях, когда нападение ведётся с трёх номеров и атака выполняется с короткой передачи игроком с 3-й зоны, центральный блокирующий не должен полагаться ни на чью помощь. Он встречает этот удар одиночным блоком.

Тактика защитных действий игроков на задней линии зависит не только от положения мяча и качества игры, одновременно с этим она зависит также и от положения рук блокирующих игроков на блоке. Как это видно на рисунке 44, блок над сеткой закрывает 1-ую зону. Игрок же 5-й зоны выходит на приём мяча (*Рисунок 17*).

Территория активности игрока 1-й зоны здесь обозначена цветом и заштрихована. В эту зону может отскочить мяч от блока и, одновременно с этим, сюда может быть выполнена передача с линии обороны. Размер этой зоны зависит от высоты полёта мяча и подвижности игроков. Если блокирование производится в 4-й зоне (*Рисунок 18*), то зоны ответственности каждого из игроков (показаны пунктирными линиями) увеличиваются по мере удаления от места удара так как игроки в этих зонах имеют больше времени для перемещения по площадке до момента падения мяча после отскока от блока

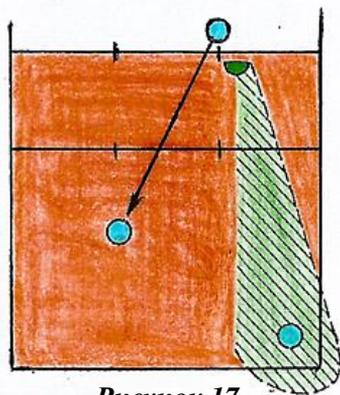


Рисунок 17



На рисунках 19 и 20 показаны две наиболее распространенные схемы расположения игроков при двойном блоке. Блок здесь ставят игроки 2-й и 3-й зон (*Рисунок 19*).

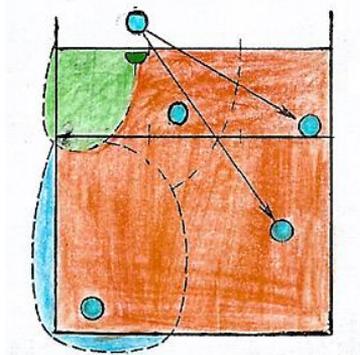


Рисунок 18

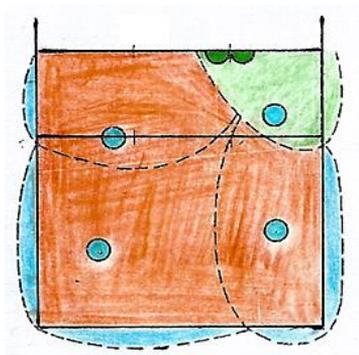


Рисунок 19

Игрок зоны 6 выполняет функцию страхующего. Основные действия в защите передаются игрокам, играющим в 4-й, 5-й и 1-й зонах. Такую расстановку называют «углом вперед». Игрок 6-й зоны занимает место, наиболее удобное для приёма мяча от нападающего удара выше блока, между руками блокирующих и после отскока мяча от блока (*Рисунок 20*).

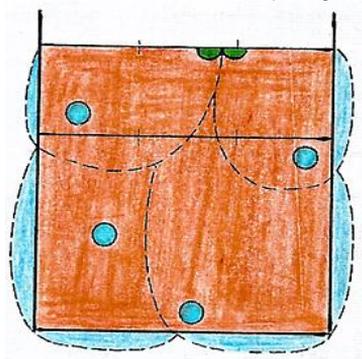


Рисунок 20

С этой целью он приближается к лицевой линии. Такая расстановка игроков получила название «углом назад». Эту расстановку можно рекомендовать только тем командам, в которых игроки 1-й и 4-й зон обладают высокой степенью подготовки. Игрок задней линии, заметив ошибку, допущенную блокирующими товарищами по команде (чрезмерное пространство между руками в блоке или оставленные незакрытыми направления полета мяча на площадку), поступает так же, как и во всех других случаях, то есть выходит вперед на приём мяча. Особенно эффективны действия игроков на задней ли-



нии в случаях, когда ими заранее хорошо изучен игрок, выполняющий нападающий удар. Зная, в каком направлении вероятнее всего полетит после удара мяч, защищающийся имеет преимущество при выборе удобного места для его приёма или передачи.

Действия игроков при страховке. Надобность в страховке в процессе игры может появиться в некоторых случаях: при плохой подвижности отдельных игроков и несовершенном выполнении ими передач. В этих случаях их должны подстраховывать товарищи по команде. Постоянная же необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке, поскольку, находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на действия противника.

При выполнении нападающего удара страховку осуществляют все остальные игроки, смещаясь для этого вперед, в зону наиболее вероятного направления отскока мяча от блока. При блокировании же страховка может осуществляться несколькими способами:

1-й способ - со специально страхующим игроком, который выходит в 6-ю зону, а отсюда к игрокам, выполняющим блокирование. Этот выход нужно выполнять как можно раньше, с тем чтобы не мешать защитным действиям игроков в 1-й и 5-й зонах.

2-й способ - страховка всеми игроками задней линии по направлению движения мяча после нападающего удара противника. Эта страховка зависит в первую очередь от зоны, в которую направлен мяч. Так, блокирующих в зоне 4 страхует игрок зоны 5, блокирующих в зоне 2 страхует игрок зоны 1. При этом способе игрок зоны 6 оттягивается назад к лицевой линии для приёма и передачи мяча, летящего выше блока, его функции может выполнить игрок передней линии, не участвующий в блоке. Например, если блок ставят игроки зон 2 и 3, то середину площадки прикрывает игрок зоны 4, не забывая, однако, и свою зону.

Второй способ значительно усиливает защитные возможности команды, так как в защитных действиях принимают участие три игрока, а не два. Однако, смещение игрока передней линии, не участвующего в блоке, к центру затрудняет его дальнейшие действия в игре, поскольку действия в нападении начинаются после успешной игры команды в защите.

Более эффективной формой страховки является свободная страховка постоянным игроком. Этот способ возможен лишь при наличии опытных игроков. Такие игроки могут успешно определять наиболее вероятное дальнейшее развитие событий на площадке. Игрок, осуществляющий страховку, находясь на задней линии, остается там или переходит в зону 6 и по своему усмотрению избирает способ действий: выходит вперед для страховки или остается у лицевой линии, смещаясь в случае необходимости в стороны для прикрытия зоны 1 или 5, оставленной игроками при страховке блокирующих. При этом способе наиболее уязвимым становится центр площадки, так как игроки не знают, кому его прикрывать. Поэтому прикрытие центра площадки



осуществляется или свободно страхующим игроком или поручается другому игроку в зависимости от направления полета мяча. К примеру, если в центр площадки мяч направляется из зоны 4, то для прикрытия центра выходит игрок из зоны 5. Тем самым игрок идет не вдогонку за мячом, а навстречу ему.

При свободном страхуемом, если он оказался на передней линии, в его обязанности входит и передача для нападающего удара. Именно по этой причине более целесообразно поручать обязанности страхующего игрокам, лучше всех выполняющим в команде функции пасующих. Такой страхующий должен всегда знать и видеть: в каком направлении от него в данный момент находятся игроки передней линии, кто из них обладает большей возможностью выполнить нападающий удар, одновременно с этим он также должен видеть, как расположены игроки команды противника, готовящиеся к постановке блока.

Наиболее совершенной формой является страховка в сочетании с самостраховкой. Самостраховка — это действие игрока после выполнения игрового приема в воздухе (нападающий удар, блокирование), направленное на то, чтобы после приземления поднять мяч, оказавшийся в зоне его действия (*Рисунок 21*).

Сложность самостраховки состоит в переходе от одного игрового приема к другому. Например, переход от блокирования или нападающего удара к нижней или даже верхней передаче. Ключевыми моментами этого перехода являются правильное приземление и своевременность прыжка.

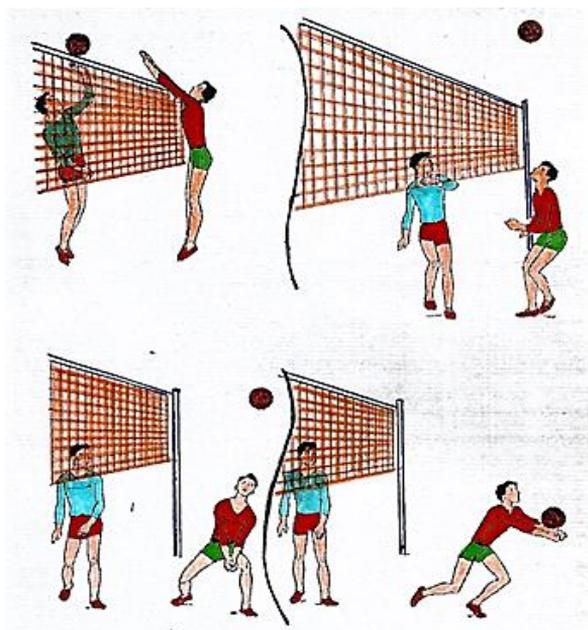


Рисунок 21



Для самостраховки игрок еще в воздухе после выполнения блокирования или нападающего удара старается не потерять мяч из поля зрения, но ни в коем случае не трогает его, даже если мяч находится в непосредственной близости от него. Только после приземления игрок получает право выбора действий в перемещениях и передачах. Тактический успех страховки, как и других защитных действий, в первую очередь зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Как указывалось выше, обучение тактике осуществляется в такой последовательности: вначале изучается тактика индивидуальных действий, затем групповых и командных.

Изучение тактики отдельных приемов ведется параллельно с изучением техники. Полезно сочетать, например, тактику подачи одновременно с техникой передачи и т. п.

Первой тактической задачей, которую предстоит освоить занимающимся, является тактика подачи. Заниматься ее изучением нужно после овладения не только техникой самой подачи, но и передач. В парных упражнениях игрок, принимающий подачу, вначале располагается в зоне 6, затем последовательно в зоне 1, 2, 5, 4 и, наконец, в зоне 3. Подающий направляет подачу так, чтобы для приема ее требовался минимум перемещений. В последующих упражнениях принимающий подачу занимает место самостоятельно, не придерживаясь какой-либо последовательности, а перед подающим ставят задачу - затруднить прием подачи. С этой целью принимающему дают задание - выполнить передачи в двух зонах: 4 и 5, 3 и 6, 2 и 1, а подающему дается задание найти наиболее эффективную для затруднения приема подачу. На этапе совершенствования в это упражнение можно вводить элементы соревнования, например из 10 подач партнер должен набрать максимальное количество очков за успешно выполненную попытку. По такому же принципу - от облегчения действий партнера к максимальному их затруднению - изучают тактику всех индивидуальных действий волейболиста: при нападающем ударе, блокировании и страховке. Исключения составляют передачи мяча. Здесь всегда индивидуальные усилия игроков направляются на создание наилучших условий для дальнейших действий партнера.

Групповые действия. В основе изучения тактики групповых действий лежит изучение различных комбинаций. Однако в овладении комбинациями главный смысл заключается в умении комбинировать, а не в выполнении самих комбинаций. Изучение тактических комбинаций нужно использовать для развития тактического мышления занимающихся. Эти комбинации учат не только своевременно и правильно действовать с мячом, но и взаимодействовать с партнерами.

Вначале изучают наиболее распространенные взаимодействия двух-трех игроков, затем комбинации с привлечением максимального количества игроков. Комбинации в нападении и защите изучают параллельно. Однако,



необходимо иметь в виду, что изученные комбинации не всегда приводят к успеху, так как в процессе игры они довольно редко встречаются в «чистом виде». Поэтому необходимо учиться искусству комбинировать, создавать игровые комбинации в соответствии с конкретным ходом игры.

Командные действия. Изучение командных действий начинают уже с момента комплектования команды и определения основных функций играющих.

Избрав тактический рисунок игры в соответствии с возможностями обучаемых, принимают систему расстановки их и определяют задачи каждого игрока в нападении и защите. Затем начинают прорабатывать основные взаимодействия игроков и комбинации розыгрыша мяча, тактический ход игры. Вначале игроку подсказывают один-два варианта решения, а затем, сообразуясь с игровой обстановкой, он принимает тактические решения самостоятельно.

Основным методом овладения командными тактическими действиями являются игры. Игры могут быть: учебные, контрольные, товарищеские и официальные.

В учебных играх перед занимающимися ставят конкретную тактическую задачу. Игру останавливают каждый раз, когда необходимо внести соответствующие поправки в решение этой задачи.

В товарищеских встречах совершенствуют разученные ранее комбинации и тактические методы. При обучении тактике не следует спешить со специализацией игроков по той или иной игровой функции. Только после того как довольно определенно проявятся наклонности игроков к выполнению тех или иных функций в команде, можно совершенствовать эти наклонности. Здесь дело не только в том, что прежде, чем специализироваться, надо научиться выполнять все игровые приемы и в защите и в нападении. Значительно важнее не сделать ошибки, приступив к совершенствованию тактических функций игрока, еще не раскрывшего способности.

Рассмотрим следующий пример: Для более полного использования индивидуальных качеств игроков в командах условно выделяют основных нападающих, вспомогательных нападающих и выполняющих вторые передачи связующих игроков. Это разделение чаще всего базируется на внешних данных игроков и на результатах, показанных ими в учебных играх. Так, на месте пасующего может оказаться игрок, претендующий на первую роль в игре и способный решить все игровые проблемы. Если успешно действовал нападающий, то главный создатель успеха пасующий, если неуспешно, то вина одного нападающего. Вообще тенденция возводить в ранг лидера пасующего игрока крайне сомнительна. Беря на себя инициативу, пасующий ставит нападающих в положение ожидания и этим уравнивает их шансы с блокирующими. В то же время, если инициатива исходит от нападающего, а пасующий, играя второстепенную роль, действует в соответствии с этой иници-



ативой, нападающий значительно опережает в своих действиях блокирующего.

В случае неуверенных действий нападающего эта неуверенность замыкается на нем одном. В случае же неуверенных действий пасующего из строя может быть выведена вся команда. Вот почему и не следует на функции игрока-лидера в команде ориентировать пасующего. В практике существует мнение, что на роль пасующих следует выдвигать защитников. Однако, в этом случае эти защитники заведомо лишаются своих преимуществ в развитии и совершенствовании хорошей реакции, так как пас требует в первую очередь расчетливых, спокойных и неторопливых действий. Предпочтительным вариантом здесь является выдвижение на роль пасующего опытного нападающего.

Упражнения для развития необходимых двигательных способностей в волейболе

Специальные упражнения на развитие скорости, скорость-силы, силовой и скоростной выносливости выполняются с предметами и без них.

1. Бег на 10-15 м из различных исходных положений: из положения стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к направлению движения), из положений сидя и лежа на полу.

2. Бег змейкой вперед и назад по коридору шириной 4-5 м.

3. Челночный бег (на участках в 3-6 м, общая разовая дистанция 18-20 м) в одну сторону - лицом по направлению движения, обратно - спиной к направлению движения.

4. Бег приставными шагами одним строем вокруг площадки. По звуковому сигналу направление движения меняется на противоположное. По следующему сигналу выполняется ускорение и имитация используемых в игре технических приемов.

5. Проход с обгоном 3-4 игроков от лицевой линии до сетки и последовательная имитация различных технических приемов: прием мяча снизу, прием мяча снизу в падении, атакующий удар, постановка блока над сеткой и т.п.

6. Перемещения направо и налево одновременным выполнением приставных шагов руками и ногами из положения лежа с упором. Различные упражнения на координацию рук при беге и ходьбе, передвижение приставными шагами. Максимальное сгибание и разгибание пальцев рук в кистевом суставе. Занимающиеся опираются о стену ладонями с расстояния в один шаг. Ладони ставятся с упором на стену пальцами вверх, вниз, сведенными вместе и разведенными в стороны. Расстояние от стены постепенно увеличивается.



7. Отталкивания от стены ладонями и пальцами, поочерёдные отталкивания левой и правой рукой. Вращение удерживаемого перед лицом набивного мяча – вниз, вперёд, вверх.

8. Передвижения на руках, ноги удерживаются товарищем по команде. Переход из положения сидя с упором в положение лёжа с упором и возвращение в исходное положение. Поймать набивной мяч на атакующем шаге правой ноги, перекатиться через бедро и спину. Многократно бросать двумя руками с груди и ловить набивной мяч. Особое внимание следует уделить завершающим движениям пальцев и кистей рук.

9. Работая в паре, бросать и ловить набивной мяч во время передвижения приставными шагами направо, налево, вперёд и назад. Работающие в одной паре находятся на расстоянии 6-8 м друг от друга. Бросать друг другу и ловить набивной мяч весом в 1 кг из-за головы в прыжке, через сетку и т.п.

10. Чередование бросков набивным мячом и выполнений с ним атакующих ударов. Выполнение и блокировка мяча во время серии атак.

11. Касание в прыжке волейбольных мячей, закреплённых на различной высоте. Удары по мячу в серии прыжков с места и с разбега.

12. Подвижные игры с прыжками, специальные эстафеты с прыжками на одной или двух ногах. Эстафеты с преодолением препятствий и перетаскиванием тяжестей.

13. Резкий прыжок вверх из положения сидя с взмахом рук. Занимающиеся стоят на гимнастической стенке в положении глубокого приседа на одной ноге. Другая нога свободно свисает вниз. Держась за гимнастическую стенку, быстро разогнуть ногу.

14. Бросить в прыжке набивной мяч вверх над головой и поймать его после приземления.

15. Прыжки на месте и в движении на одной и двух ногах, прыжки с утяжелителями.

16. Многократные прыжки с гимнастической верёвкой.

17. Прыжки на гимнастическом коврике.



ПЛАВАНИЕ



Обучение и совершенствование стилей плавания

Способ кроль на груди

Комплекс упражнений, выполняемых перед обучением и во время обучения технике плавания кролем на груди и на спине.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Перед началом комплекса выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания и отжимания.

1. Исходное положение (и.п.) – стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться. (*Рисунок 1*).



Рисунок 1

2. И.п. – сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем. (*Рисунок 2*).



Рисунок 2

3. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем. (*Рисунок 3*).



Рисунок 3



4. И.п. – сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед, Скрестные движения руками и ногами. (*Рисунок 4*).

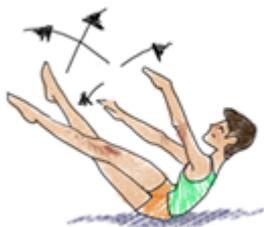


Рисунок 4

5. И.п. - стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад. Сначала одновременные затем поочередные. (*Рисунок 5*).



Рисунок 5

6. И.п. - Круговые попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками. (*Рисунок 6*).



Рисунок 6



7. И.п. - основная стойка, руки сцеплены за спиной в «замок» (одна сверху, другая снизу). Движения в плечевых суставах (*Рисунок 7*).



Рисунок 7

8. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем. (*Рисунок 8*).



Рисунок 8

9. И.п. – сед на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину. (*Рисунок 9*).

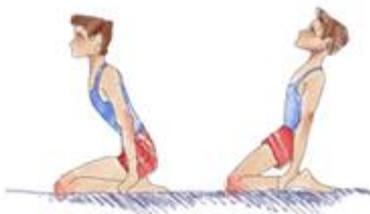


Рисунок 9



10. И.п. – сидя на тумбе, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы. Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо. (Рисунок 10).



Рисунок 10

11. Движения руками кролем с растягиванием резиновых амортизаторов. (Рисунок 11).

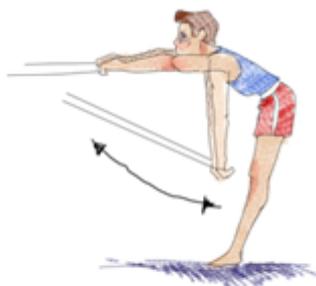
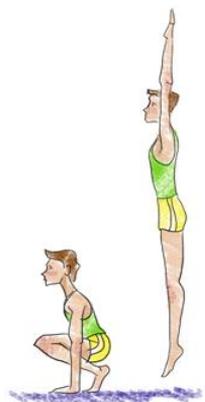


Рисунок 11

12. И.п. – стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок». (Рисунок 12).



Şakil 12



Упражнения для изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше.

1. И.п.– сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

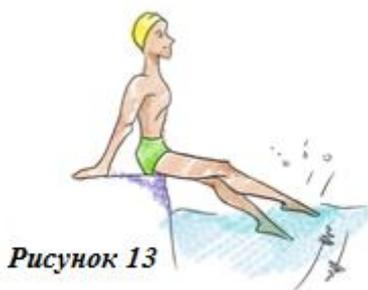
Темп движений задают счет или хлопки преподавателя: «Раз, два, три!». Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30-40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

2. И.п. – лечь на грудь поперек гимнастической скамьи, опора руками о землю. Имитация движений ногами кролем.

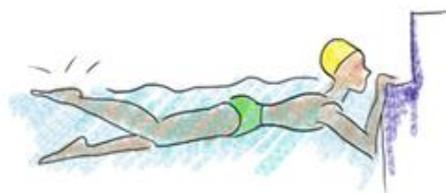
3. В висе на турнике имитация движений ногами кролем.

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

4. И.п – сидя на краю берега или бассейна, спустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя. (*Рисунок 13*).



5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. Выполняются с максимальной частотой, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах. Не опускать голову в воду. (*Рисунок 14*).



Перед выполнением упражнений необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение за счет упора предплечьями о стенку бассейна, приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

6. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнения не выполняются на задержке дыхания.

7. И.п. – 6-е движение. Держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук .

Типичные ошибки: Ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты. Движения выполняются не от бедра, а от колена .

Упражнения в воде с подвижной опорой

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. Держа доску в одной вытянутой руке, и выполняется упражнение 8. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища, затем поменять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

Упражнения в воде без опоры

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук, прямые руки вперед, правая рука впереди, левая вдоль туловища, левая рука впереди, правая вдоль туловища. Обе руки вдоль туловища. Упражнения выполняются на задержке дыхания.

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания

Имитационные упражнения на суше.

11. И.п. – лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох при имитации опускания лица в воду.

12. И.п. – лечь грудью на скамью, руки впереди. Одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук.



Упражнения в воде с неподвижной опорой.

13. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду. (**Рисунок 15**).

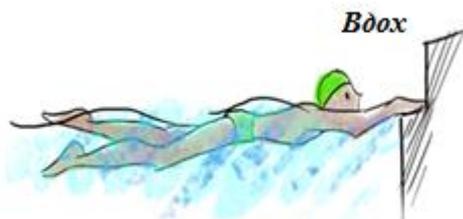


Рисунок 15

14. И.п. – держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется вовремя поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

Упражнения в воде с подвижной опорой.

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица и воду. (**Рисунок 16**).

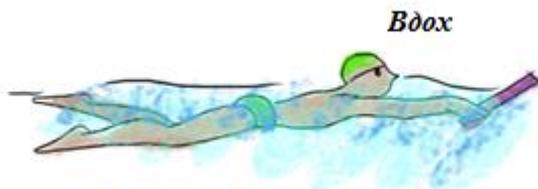
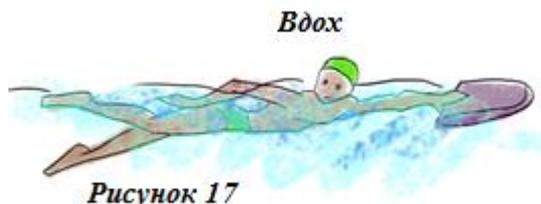


Рисунок 16

16. Держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворот головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. (**Рисунок 17**).



Упражнения в воде без опоры.

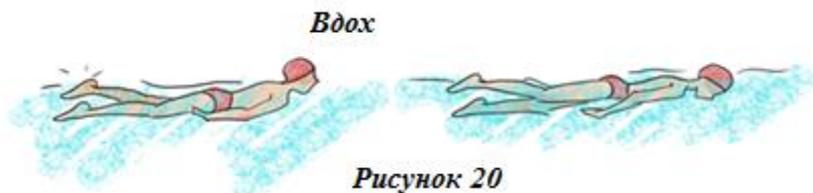
17. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянут вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду. (**рисунок 18**).



18. Одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. (**Рисунок 19**).



19. Обе руки вдоль туловища. Дыхание выполняется также, как в 17 упражнении. (**Рисунок 20**).



Упражнения для изучения движений руками в стиле кроль .

Имитационные упражнения на суше.

20. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. То же другой рукой.

21. И.п. – туловище наклонено чуть-чуть вперед, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

22. И.п. – слегка наклонив туловище вперед, выпад вперед, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. (**Рисунок 21**).

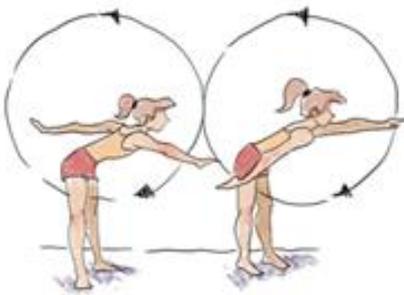


Рисунок 21

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

23. И.п – стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений рукой кролем (сначала правой, затем левой), то же самое движение с задержкой дыхания (лицо опущено в воду) .

24. И.п.- выпад вперед, стоя на дне бассейна, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду)

Типичные ошибки. Сгибание рук, раскачивание плечами. Во время гребка рука уходит в сторону от туловища и слишком рано вынимается из воды.

25. И.п. – как в 22 упражнении. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). (**Рисунок 22**)



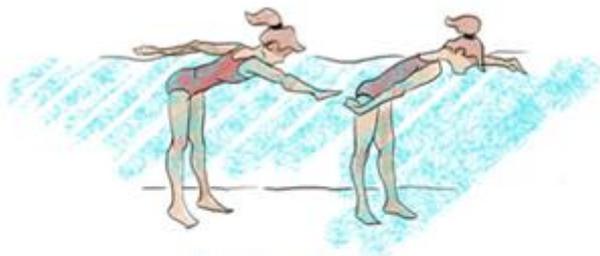


Рисунок 22

Упражнения с подвижной опорой.

26. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

27. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же движение, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

Упражнения без опоры.

29. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же движение, поменяв положение рук.

30. Как в 27 упражнении, но без доски.

31. То же, при помощи попеременных движений руками.

Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения согласованности движений рук и дыхания.

Имитационные упражнения на суше

32. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положение начала гребка, голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же упражнение поменяв положение рук.

33. И.п – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Имитация движений руками кролем с подменной, в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращает-



ся в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

34. И.п – стоя, в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, лицо опущено в воду, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая у бедра в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Типичные ошибки. Во время вдоха голова отрывается от поверхности воды; «поздний» вдох – во время проноса руки над головой.

Упражнение в воде с неподвижной опорой

35. И.п – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустив лицо в воду и выполнить выдох.

36. И.п – стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги другая впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук. (Рисунок 23).



37. И.п. – стоя в выпаде, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем, с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.

38. И.п. – стоя в выпаде вперед, одна рука впереди в положении начала гребка, другая - у бедра, в положении окончания гребка, щека лежит на воде, смотреть на руку у бедра. Движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. (Рисунок 24).





Рисунок 24

Упражнения с подвижной опорой

39. Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Согласовывать постепенно каждый следующий вдох с гребком правой (левой) рукой. Сначала лучше дышать через 2-3 гребка.

40. Плавание при помощи поочередных движениями руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

41. То же движение. Лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. (Рисунок 25).

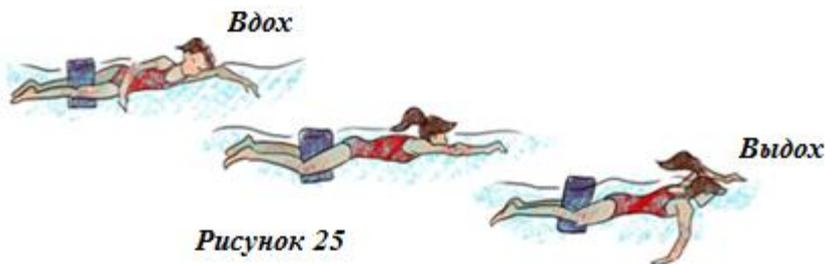


Рисунок 25

Упражнение без опоры.

42. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед). Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

43. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука завершает гребок, в тот же момент начинает гребок другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

44. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. (Рисунок 26).





Рисунок 26

45. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего ритма движений

Имитационные упражнения на суше.

46. Имитация движений руками кролем на груди с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой – три притопа. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три...»

47. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. (Рисунок 27).

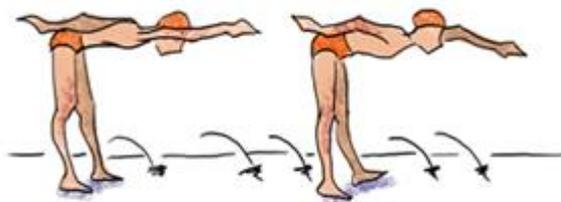


Рисунок 27

48. И.п. – лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем на груди.

49. Имитация движений руками кролем с притоптыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа.

50. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполняется под правую или левую руки в конце «гребка».

51. И.п. – лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

52. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием. (Рисунок 28)

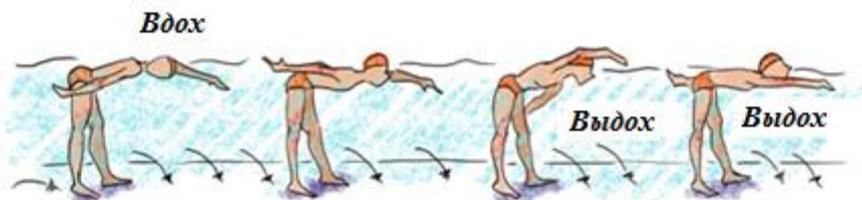


Рисунок 28

53. Упражнения в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс. Вторые номера выполняют движения кролем на груди в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой.

54. Упражнения в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

55. Упражнения выполняются с полной координацией.

Упражнения без опоры

56. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. (**Рисунок 29**).



Рисунок 29

57. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с сильной работой ног (для выработки шестиударной координации движений).

58. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

59. Плавание кролем на груди в полной координации с сильной работой ногами .

60. То же, с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (**Рисунок 30**).

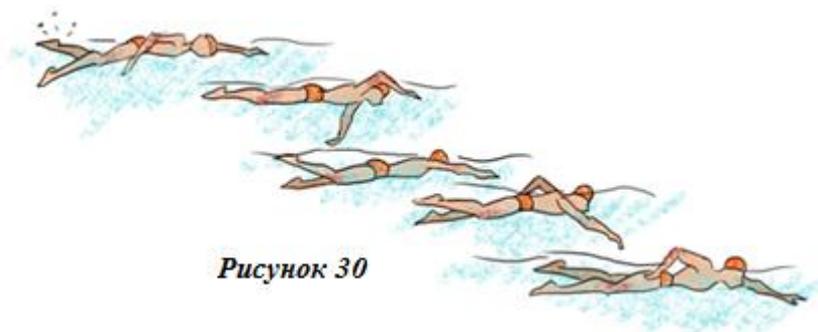


Рисунок 30

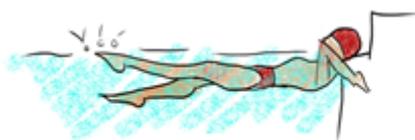


Рисунок 31

61. Плавание в полной координации с дыханием «три-три».

Типичные ошибки. Во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку. Чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды, высоко поднятая голова. При выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает ее. Излишне резкие движения ногами.

Способ кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше.

1. И.п – сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя «раз-два-три ...»

2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине

Упражнения в воде с неподвижной опорой

3.И.п. – сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду. По команде или под счет преподавателя движения ногами кролем.

4. И.п – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя (**Рисунок31**).

Упражнения в воде с подвижной опорой

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища (**Рисунок 32**).



Рисунок 32

6. То же движение, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения. (**Рисунок 33**)



Рисунок 33

7. То же движение, держа доску обеими руками вытянутые вперед (голова между руками) (**Рисунок 34**).



Рисунок 34

Упражнения в воде без опоры

8. Скольжения на спине (руки вдоль туловища, правая рука впереди, левая вдоль туловища, левая рука впереди, правая вдоль туловища, обе руки вытянуты вперед) (**Рисунок 35**).

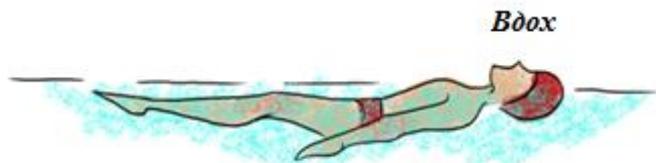


Рисунок 35



9. Плавание при помощи движений ногами руки вдоль туловища (*Рисунок 36*).



Рисунок 36

10. Одна рука впереди в направлении плавания, другая вдоль туловища (*Рисунок 37*).

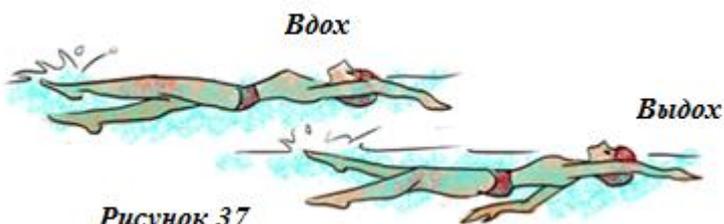


Рисунок 37

11. Обе руки вытянуты вперед (голова между руками) То же движение (*Рисунок 38*).

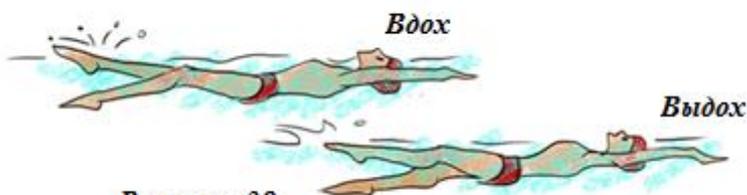


Рисунок 38

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.



Упражнения для изучения движений руками

Имитационные упражнения на суше

12. И. п. – в положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой

13. И.п – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница») (Рисунок 39)

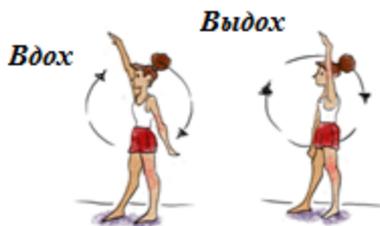


Рисунок 39

14. То же движение в положении лежа на спине

Упражнения в воде с неподвижной опорой

15. И.п. – лежа боком к стене бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком (Рисунок 40).



Рисунок 40

16. Упражнения в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем.

Упражнения в воде с подвижной опорой

17. Упражнения в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

18. Плавание при помощи движений одной рукой другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук. (Рисунок 41).





Рисунок 41

19. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. (*Рисунок 42*).



Рисунок 42

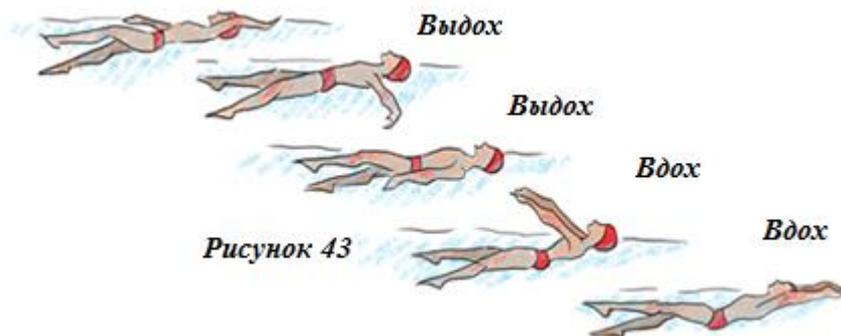
20. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются на ускорение к концу гребка.

21. То же при помощи попеременных движений руками.

Упражнения в воде без опоры

22. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

23. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками (*Рисунок 43*).



24. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук

25. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

26. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой. (*Рисунок 44*).

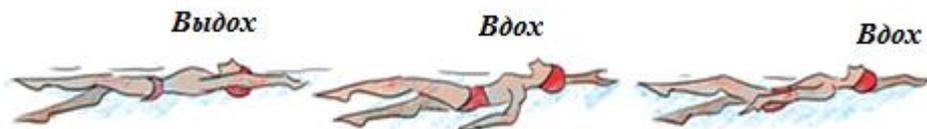


Рисунок 44

Типичные ошибки. Укороченный гребок рукой, «вырывание», а не «вынимание» руки из воды, слишком резкие движения ногами.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 26-е). Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка - выдох.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Имитационные упражнения на суше

27. Имитация движений руками кролем на спине с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой - три притопа. (*Рисунок 45*).





Рисунок 45

28. То же, в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды преподавателя: короткую «Вдох» и продолжительную «Вы-ы-дох».

Упражнения в воде с неподвижной опорой

29. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине, вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации) (**Рисунок 46**).

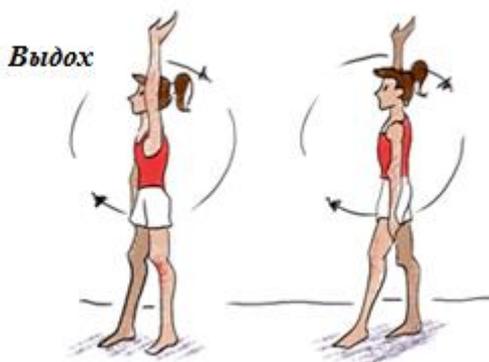


Рисунок 46

Упражнения в воде с подвижной опорой

30. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс, в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации.

Упражнения в воде без опоры

31. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием (**Рисунок 47**).



Рисунок 47

32. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

33. То же, с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).

Способ брасс

Техника брасса не требует сильной подвижности в плечевых суставах как в кроле, но требует высокой подвижности в голеностопных (тыльное разгибание), коленных и тазобедренных суставах. Для брассистов важна сила мышц не только плечевого пояса, но и нижних конечностей, создающих эффективное продвижение вперед.

Общеразвивающее, специальные и имитационные упражнения.

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, приседания и силовые упражнения.

1. И.п. – основная стойка (о.с.), руки вверху. Приседания (**Рисунок 48**).

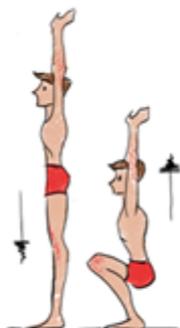


Рисунок 48



2. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты) наклониться назад как можно ниже, вытянуться в И.п., опираясь руками о пол. (*Рисунок 49*).



Рисунок 49

3. И.п. – упор лёжа на груди лицом вниз. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отказа) перекатываться с бедер на живот и обратно (*Рисунок 50*).



Рисунок 50

4. И.п. – полуприсед, кисти опираются о колени, вращение коленей вправо и влево (*Рисунок 51*).

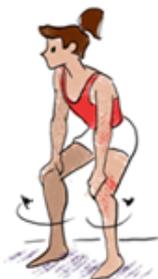


Рисунок 51

5. И.п. – ноги на ширине плеч наклон вперед движение рук как в бросе (*Рис 52*).



Рисунок 52



6. Держась одной рукой за опору, согнуть ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице, выполнить движения другой ногой, отпустить ногу и выполнить ею движения брассом (*Рисунок 53*).

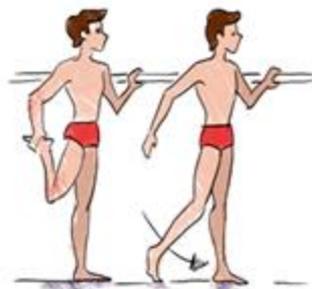


Рисунок 53

7. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом (*Рисунок 54*).



Рисунок 54

8. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища (*Рисунок 55*).

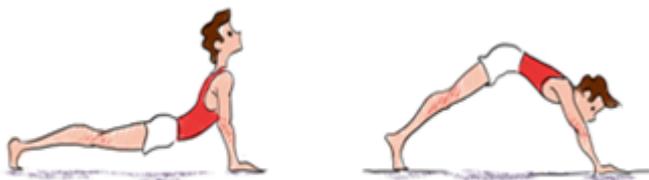


Рисунок 55

9. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, опора руками о перекладину гимнастической стенки, в начале и середине «гребка», во время выполнения упражнения, сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук. (*Рисунок 56*).

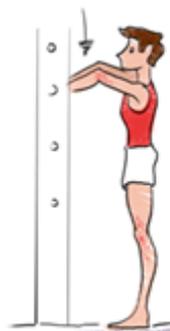


Рисунок 56



10. И.п. – стоя у гимнастической стенки, держась рукой за перекладину на уровне плеч, прямой ногой шага вперед-назад (**Рисунок 57**).

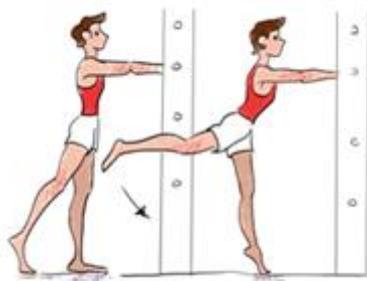


Рисунок 57

11. Движения руками как при плавании брассом с растягиванием резиновых амортизаторов (**Рисунок 58**).

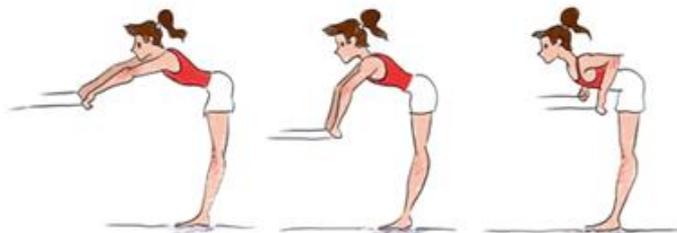


Рисунок 58

12. «Стартовый прыжок» вверх.

Упражнения для изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше.

1. И.п. – стоя боком к опоре, оперевшись о неё рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой, опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой – как при плавании брассом. То же другой ногой. (**Рисунок 59**).

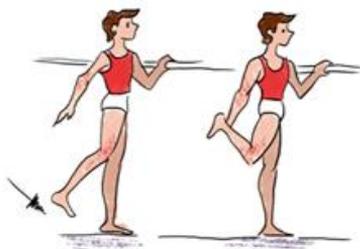


Рисунок 59



2. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы на полу, развернуть носки в стороны, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе (*Рисунок 60*).

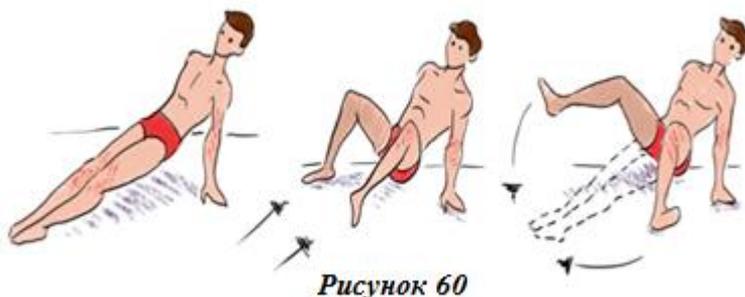


Рисунок 60

3. В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков стороны партнер берёт руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.

4. То же движение, но без помощи партнера (*Рисунок 61*).

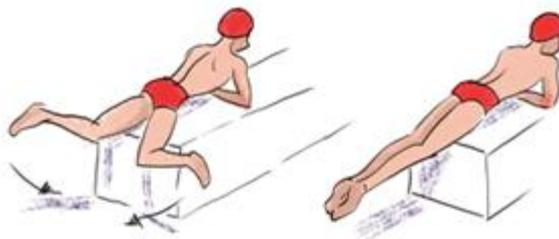


Рисунок 61

Упражнения в воде с неподвижной опорой

5. И.п.- Сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

6. И.п.- Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик, отвести голень в сторону и взяться за стопу одноимённой рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.



7. И.п. - Лежа на спине, держась руками за стенку. Движение ногами брассом. (Рисунок 62).



Рисунок 62

8. И.п.- Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом. (Рисунок 63)



Рисунок 63

Типичные ошибки. Опускание таза, слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами; носки и голени не разворачиваются в стороны перед толчком.

Упражнения в воде с подвижной опорой

9. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа прямыми руками доску и прижав ее к животу и бедрам.

10. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

11. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше (Рисунок 64).



Рисунок 64

Упражнения без опоры

12. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер (Рисунок 65).





Рисунок 65

13. Плавание на груди, руки вытянуты вперед (**Рисунок 66**).



Рисунок 66

14. То же при помощи движений ногами, руки вдоль туловища (**Рисунок 67**).



Рисунок 67

15. То же движение, но руки вытянуты вперед.

Типичные ошибки. Во время паузы ноги находятся под водой. Подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью. После толчка ноги не соединяются вместе.

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания.

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-ое), с акцентом внимания на выполнение дыхания. Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног в исходное положение, выдох — одновременно с отталкиванием ногами.

Следует обратить внимание на согласование движений ногами и дыхания (при выполнении имитационных упражнений на суше) вдох и выдох



должны быть форсированными, чтобы преподаватель видел и слышал продолжительность их выполнения занимающимися.

Упражнения для изучения движений руками.

Имитационные упражнения на суше.

16. И.п.- Стоя в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками как при плавании брассом.

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

17. И.п.- Стоя на дне в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, потом опустив лицо в воду) на задержании дыхания (Рисунок 68).

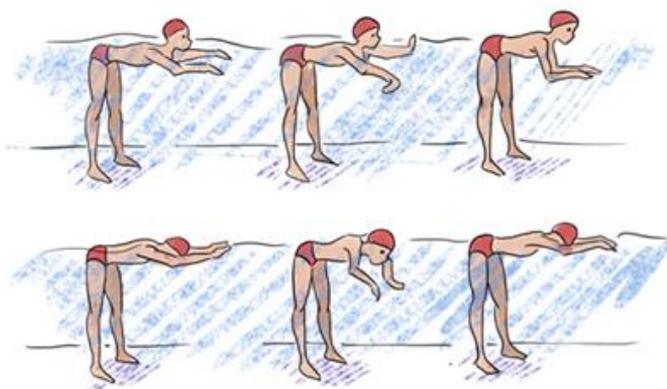


Рисунок 68

Упражнения в воде с подвижной опорой.

18. То же движение что в упражнении 17, с передвижением по дну бассейна (Рисунок 69).

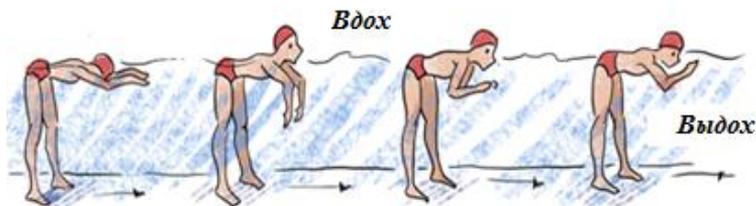


Рисунок 69



Типичные ошибки. Излишне широкий гребок; остановка рук в конце гребка в положении "локти в стороны", отсутствие паузы во время скольжения - в момент, когда руки вытянуты вперед.

Методические указания. При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении "руки впереди". В конце гребка быстро «убрать» локти - опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед.

19. Скользящие с гребковыми движениями руками на задержание дыхания (**Рисунок 70**).



Рисунок 70

20. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой): дыхание произвольное (**Рисунок 71**).



Рисунок 71

21. То же с задержкой дыхания.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений, с акцентом внимания на согласование дыхания с гребком руками. Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками («поздний» вдох), выдох - во время выведения рук вперед и скольжения.



Упражнения для изучения общего согласования движений.

Имитационные упражнения на суше.

22. И.п.- О.с. Руки вытянуты вверх. Выполнить "гребок" руками и вернуть руки в исходное положение; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений (*Рисунок 72*).

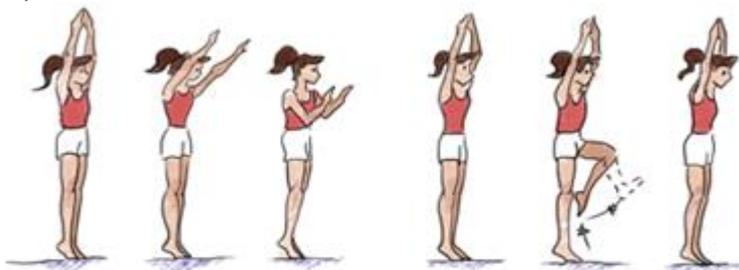


Рисунок 72

23. То же в согласовании с дыханием: вдох выполняется одновременно с началом "гребка" руками, выдох - во время выведения рук вперед и толчка ногами.

24. То же, в полной координации. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох; в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ногой.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

25. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых сбоку за пояс в положении на груди. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой

26. Движение руками брассом в согласовании с дыханием, передвигаясь по дну.

Упражнения в воде без опоры

27. Плавание в полной координации на задержке дыхания (*Рисунок 73*).



Рисунок 73



28. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через 1-2 цикла движений.

29. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием (*Рисунок 74*).



Рисунок 74

30. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений (*Рисунок 75*).

31. То же с "поздним" вдохом.

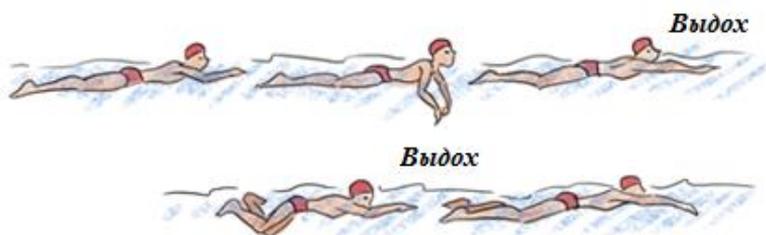


Рисунок 75

Стиль баттерфляй (дельфин)

Техника баттерфляя предъявляет повышенные требования не только к подвижности в плечевых, голеностопных (подошвенное сгибание) суставах и позвоночника, но и к силовым характеристикам мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, сгибания и разгибания рук.

1. И.п.- Стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад с максимальной амплитудой (*Рисунок 76*).



Рисунок 76



2. В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование – постепенно уменьшать ширину хвата (*Рисунок 77*).



Рисунок 77

3. И.п.- стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце гребка (*Рисунок 78*).



Рисунок 78

4. Одновременные движения руками, как при плавании баттерфляем, с растяжением резиновых амортизаторов (*Рисунок 79*).



Рисунок 79



5. И.п.- Стоя в наклоне у гимнастической стенки, ноги прямые. Руки лежат на перекладине. Пружинящие наклоны туловища вперед (*Рисунок 80*).

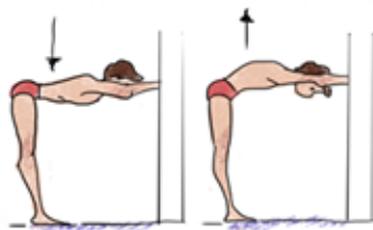


Рисунок 80

6. В упоре лежа прогнувшись "волна" в различных вариантах (*Рисунок 81*).

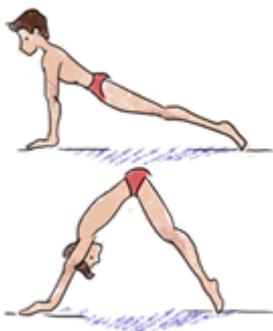


Рисунок 81

7. И.п. – О.с., руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток (*Рисунок 82*).

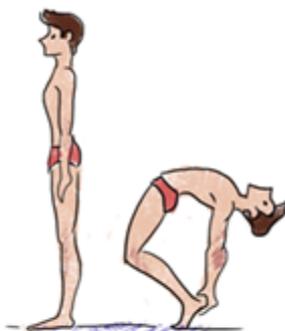


Рисунок 82



8. И.п.- То же, руки на поясе. Поочередное вращение тазом вправо и влево (*Рисунок 83*).



Рисунок 83

9. И.п.- Сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину (*Рисунок 84*).

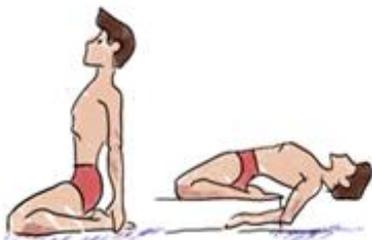


Рисунок 84

10. И.п.- Упор стоя на коленях. Прогибание и выгибание нижней части грудного отдела позвоночника (*Рисунок 85*).



Рисунок 85

11. Стоя на небольшом возвышении, наклоны туловища вперёд (*Рисунок 86*).



Рисунок 86

12. И.п.- Стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступней) "стартовые прыжки".

Техника выполнения стартов

Упражнения для изучения стартового прыжка

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Освоение старта начинается с упражнений на суше.

Имитационные упражнения на суше

1. И.п.- Основная стойка (о.с.). Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта (ноги на ширине стопы). Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки вперед и "убрать" голову под руки. Повторить несколько раз.

4. Выполнить старт по команде учителя.

Упражнения в воде

5. Выполнить спад с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки (*Рисунок 87*).



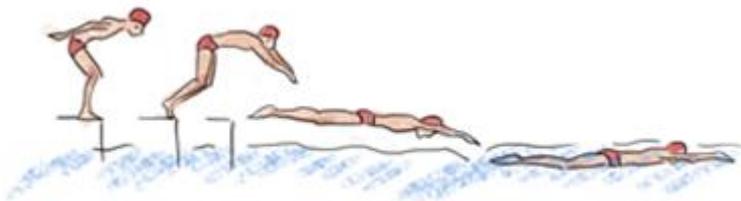


Рисунок 87

8. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.

Упражнения для изучения старта из воды.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Имитационные упражнения на суше.

1. Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками.

Упражнения в воде

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине (**Рисунок 88**).



Рисунок 88

3. То же движение пронося руки вперёд над водой (**Рисунок 89**).



Рисунок 89

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову



назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой (*Рисунок 90*).



Рисунок 90

Техника выполнения поворотов.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Техника поворота разучивается по элементам, которые освоены пловцами на предыдущих этапах обучения: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Элементы поворота разучиваются в обратной последовательности. Затем поворот выполняется в целостном виде. После освоения поворота в одну сторону точно так же разучивается поворот в другую сторону.

Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди.

Повороты при плавании на груди другими способами разучиваются в той же последовательности и отличаются лишь положением рук и плеч при касании поворотного щита.

Имитационные упражнения на суше

1. И.п.- Стоя спиной к стенке, оперевшись в неё правой рукой. Принять положение группировки, согнуть ногу и прижать колено к груди, поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движениях.

2. То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.

3. То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

4. То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту — полная имитация поворота.

Упражнения в воде



5-8. Выполнить упражнения 1-4.

Упражнения для изучения поворота "маятником" в брасе и в баттерфляе

Имитационные упражнения на суше

1. И.п.- Стоя спиной к стенке, упираясь в неё ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Выполнить отталкивание от стенки с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п.- Стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в неё обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и оподать плечи вперед, затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движение верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т.к. как бы выполняет движения маятника.

3. То же, но с постановкой рук с шага.

4. То же, с «подплыванием» к «поворотному щиту» (выполнить 3-4 шага с имитацией гребковых движений руками).

Упражнения в воде

5-8. Выполнить упражнения 1-4.

Упражнения для изучения поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Имитационные упражнения на суше (в зале)

1. Кувырок вперед на мате в группировке.

2. Кувырок вперед на мате в группировке с последующим падением набок.

Упражнения в воде

3. Кувырок вперед у поверхности воды.

4. Кувырок вперед через разделительную плавательную дорожку.

5. Кувырок при плавании на груди с выходом в положение на спине и продолжением плавания в противоположную сторону.





Рисунок 91

ГИМНАСТИКА



Стойка на руках махом одной и толчком другой

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперёд на носок, руки наверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, туловище наклонить вперёд, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединены, смотреть на пол, немного наклонив голову (**Рисунок 1**).

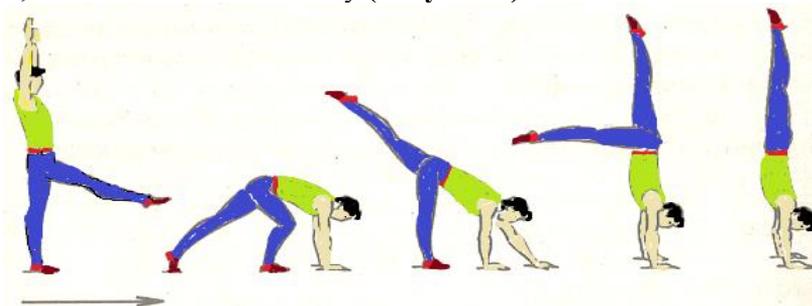


Рисунок 1

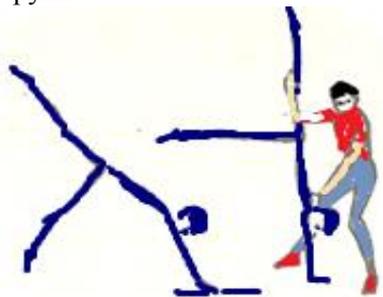
Последовательность обучения

1. Стойки на руках с помощью толчка одной ноги и махом другой.
2. Стоя на расстоянии 2 шагов от стенки шаг толчковой ногой, и махом другой стойка, пятки касаются стенки.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад)
2. Слишком прогнутое тело
3. Слишком широкая или узкая постановка руки
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперёд, второй захватить ученика за бедро и голень маховой ноги. Учащийся должен остановиться в момент касания ногами стены. (**Рисунок 2**).



Переворот в сторону

Техника выполнения. Из стенки лицом по направлению движения поднять руки вперёд-вверх ладонями вперёд и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется поворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноимённой рукой (если поворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Затем, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в сторону (**Рисунок 3**).



Рисунок 3

Последовательность обучения

1. Махом одной, толчком другой стоя на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках, ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую на плечо, помогая опуститься на ноги - в стойку ноги врозь, руки в сторону (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой ноги стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота).
4. Махом одной толчком другой ноги переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, то есть тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.



Страховка и помощь. Практика осуществляется в трех основных вариантах помощи со спины переносится в сторону движения:

1. Одна рука на спине, другая помогает под плечом.
2. Скрестив обе руки, держать за талию.
3. Двумя руками держать за талию.

Кувырок назад через стойку на руках с помощью

Техника выполнения. Кувырок назад выполняется из положения сидя с наклоном вперед или из положения сидя с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад, согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно принять упор присев (*Рисунок 4*).



Рисунок 4

Последовательность обучения

1. Махом одной ноги и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.

2. Из положения упора лежа. Согнувшись, разгибаться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

3. Из положения сидя с наклоном вперед перекаатом назад, стойка на руках с помощью и возвращение в исходное положение.

4. Из положения сидя с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.

5. Из основной стойки наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Типичные ошибки.

1. Открытие тазобедренных суставов раньше времени.
2. Открытие тазобедренного сустава с опозданием.
3. Неправильное положение рук.



Страховка и помощь.

Ноги в сторону врозь, руки на месте, удержание за ноги стойка на руках толчок ногами, помогает выполнить кувырок.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей 10-го класса

1. Махом одной ноги и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед - 3,0 балла
2. Силой стойка на голове - 3,5 балла
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках - 3,5 балла

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек 10 класса

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс - 1,5 балла
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол, руки в сторону - 3,0 балла
3. Лечь и стойка на лопатках - 2,0 балла
4. Кувырок назад в "полушпагат" - 1,5 балла
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок и выпад правой руки в сторону - 2,0 балла

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Рекомендуется в программах обучения использовать указательный метод типа алгоритма для сравнительно слабых учащихся, чтобы они усвоили более трудные упражнения (движения). По этой программе осуществление последовательной цепи учебных упражнений обязательно под наблюдением. Ниже рекомендуются обучающие программы для совершенствования таких упражнений как кувырок назад, стойка на руках и переворот в сторону.

Кувырок назад

Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки, затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счёт плотной группировки, в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев (**Рисунок 5**).

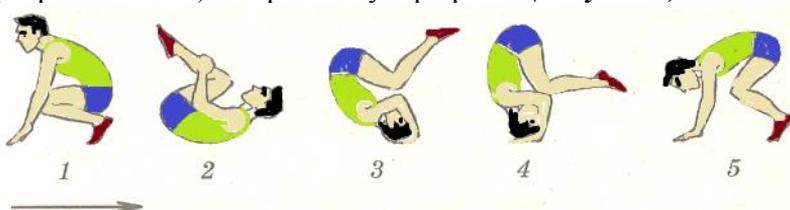


Рисунок 5



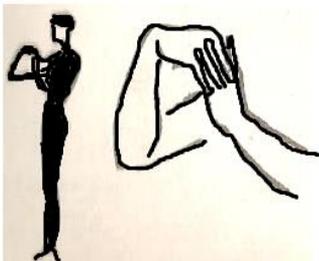
Что должен знать учащийся для усвоения кувырка назад?

1. Из упора присев плечи вперёд.
2. При кувырке назад крепко держать группировку, пока голова не дотронется мата и после плечей опора на руках.

Что должен уметь делать учащийся?

Быстро выполнить кувырок назад группируясь, и касаться руками мата после плечей.

Цель учебных упражнений

Что делать	Как делать	Контрольные упражнения, тест
1-ая цепочка упражнений – упражнения, направленные на совершенствование двигательных способностей для выполнения кувырка назад		
1. Наклоны и круговые движения 	Используя сопротивление товарища, выполнение вперёд и назад с максимальной амплитудой	
2. Круговые движения рук 	Выполнение с замкнутыми пальцами	

3. Из упора лежа, ноги на 2-3 рейке гимнастической стенки или гимнастической скамье сгибая разгибая руки

Выполнение упражнения тело ровно, прижатие локтей к туловищу



II цепочка упражнений – упражнения, направленные на исходные и последние положения

Из упора сидя

Ноги на ширине пяток параллельно, тяжесть тела на руки

Из основной стойки быстро и правильно принять исходное положение

III цепочка упражнений – упражнения, направленные на усвоение техники кувырка назад, главные движения за счет выполнения обучаемых движений

Кувырок назад группировка

Повторить кувырок из исходного положения

Кувырок назад из положения сидя с упором, сгруппировавшись, и кувырок вперед в положение сидя с упором



IV цепочка упражнений



Как в III цепочке	Как в III цепочке держание группировки в среднем и быстром темпе	С исходного положения опора сидя и со скоростью кувырок назад возвращение в опору сидя
-------------------	--	--

V цепочка упражнений – вспомогательные упражнения и движения, направленные на освоение отдельных частей упражнений

В положении лежа плечи назад опора на руки	Стойка лопатки к стенке, руки за голову, то же движение, лежа на спине	
	Ноги на ширине пяток, группируясь сидя, кувырок назад и руки на уровне головы и обратно в исходное положение. То же движение начиная с опорой сидя	
Группируясь кувырок назад опора на руки	Сидя на верхней части гимнастического мостика (положить мат на мостик) кувырок назад	
На наклонной плоскости кувырок назад		

То же движение с помощью в обычной ситуации

Сидя с помощью кувырок назад выполнить с опоры сидя подняться (во время помощи стоять сбоку, одной рукой понимать плечи)

С основной стойки опора сидя кувырок назад и возвращение в исходное положение

VI цепочка упражнений – упражнения, направленные на выполнение всех обучаемых движений

Двойной кувырок назад с перерывом

Опора сидя, кувырок назад, встать - 2 секунды перерыв, опора сидя, после первого кувырка сделать перерыв

Сделать два кувырка назад

Опора сидя, колени врозь, группировка, два кувырка назад, после первого кувырка перерыв

Быстрый двойной кувырок назад, встать, 2-3 секунды стоять на месте.

Стойка на руках, махом одной ноги и толчком другой

Техника выполнения. Исходное положение, руки вверх широким шагом наклон туловища вперёд. На уровне плеч, пальцы врозь руки касаются мата (1-2 кадра), махом одной и толчком другой соединить ноги стойка на руках (3-5 кадров). Стойка на руках держать равновесие, тело ровно руки вытянуть максимально вверх (5 кадров) (*Рисунок 6*).

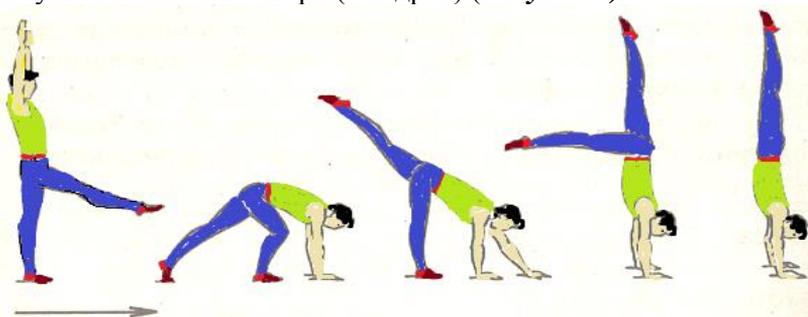


Рисунок 6

Что должен знать ученик для освоения стойки на руках?

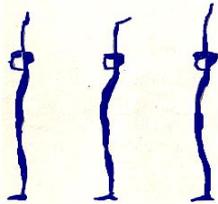
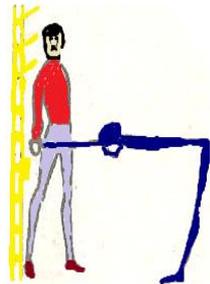
1. Руки на уровне плеч, пальцы расставлены, сделать упор на пол.



Что должен уметь учащийся?

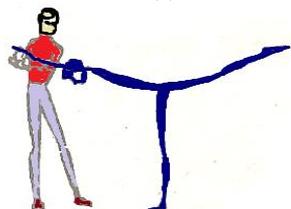
Выполнять стойку на голове.

Цепочка учебных упражнений

Кадр информации	Кадр выполнения	Кадр контроля
I цепочка упражнений		
1. Поднять руки 	Руки поднять вверх, потянуть плечи, не открывая спины, то же движение только стоя на носочках и запястья назад	
2. Поднятие и опускание плеч	Стоя с руками, поднятыми вверх поднять плечи и опустить	
3. Наклон вперёд 	Выполнить наклон вперёд с товарищем. То же движение с ногами врозь (парами) держать руками за плечи друга	
4. Атакующий шаг	Из основной стойки атакующий шаг (толчковой ногой) руки вниз и возвращение в исходное положение	Повторить поочередно движение 3-4 раза не сгибая ног



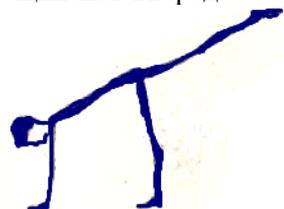
5. Поочередные махи ногами назад



Мах поочередно каждой ногой у гимнастической стенки (руки прямые вперёд, наклон держать за рейки)

II цепочка упражнений

Опора на ноги, атакующий шаг вперёд

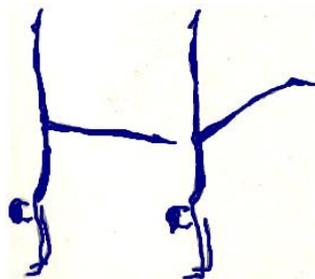


Из основной стойки выполняется атакующий шаг (толчковой ногой) и опора на прямые руки.

Маховая нога должна быть прямой. Повторить движение с чередованием 2-3 раза.

III и IV цепочки упражнений

Толчок одной ногой, мах другой, сменить положение ног

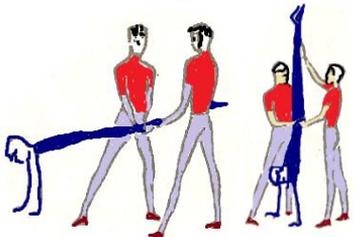


Из основной стойки атакующий шаг, опора рук, тяжесть туловища на руки, руки ровно, опорой на одной, мах другой ногой, смена положения ног (во время маха ног поднятие таза как можно больше вверх)

После первой попытки принять исходное положение и повторить движение два-три раза



У цепочка упражнений

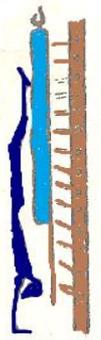
<p>Стойка на руках с помощью</p>	<p>Выполнив положение упора лежа с помощью (туловища ровно) сбоку двое учащихся держит за бедро и голень и поднимают выполняющего упражнение учащегося до положения стойки на руках</p> 
<p>То же движение, толчок одной ногой, мах другой</p>	<p>Делает шаг, опора на руки (начиная мах помогает выполняющему упражнение держать ровные ноги и держит за бедро и тазобедренный сустав)</p> 
<p>В положении стоя на руках облачивается всем телом на стенку</p>	<p>Облокотившись телом на повешенный на стенку мат, стойка на руках</p>

VI цепочка упражнений

<p>1. Стойка на руках</p> 	<p>Выполняется с помощью: Толчок одной ногой, мах другой, стойка на руках (после выхода на стойку на руках товарищ помогает)</p>	<p>Два раза подряд толчок одной ногой, мах другой, стойка на руках</p>
---	--	--



Цепочка учебных упражнений

Кадр информации	Кадр выполнения	Кадр контроля
I цепочка упражнений		
1. Наклоны в сторону	<p>Стойка ноги вширь, наклон вперёд, выполняется медленно, широкой амплитудой</p> 	
2. Атакующий шаг в сторону	<p>Атакующий шаг вправо, а туловище в то же время наклонив вправо, выполнить слева руки в стороны (то же движение в другую сторону)</p>	
3. Чередующий мах ногой в сторону	<p>Из основной позиции с прямыми ногами выполняется с постепенным увеличением амплитуды движения</p>	
II цепочка упражнений		
1. Атакующий шаг вперёд	<p>Из левой стойки руки вперёд-вверх выполняется широкий атакующий шаг вправо</p>	Быстро выполнить атакующий шаг
2. Нүсүм addımı әлләги дөшәмәү соукәмәк		
III цепочка упражнений		
<p>1. Стойка на руках</p> 	<p>Оперевшись о гимнастическую стенку, одну ногу толчком, другую махом (или с помощью товарища). Стойка на руках, тянуться и не открывать тело.</p>	<p>Стойка на руках у гимнастической стенки (самостоятельное выполнение) 2-4 секунды держать.</p>



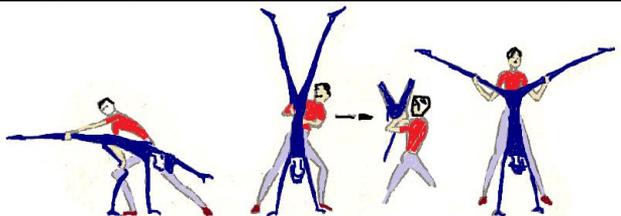
IV цепочка упражнений

Как в III цепочке	Быстро махом ног и толчком стойка на руках.	Стойка (самостоятельная) на руках у гимнастической стенки.
-------------------	---	--

V цепочка упражнений

1. Стойка на руках ноги широко врозь	Оперевшись на гимнастическую стенку, спину не отрывать, стойка на руках (или с помощью) приземлиться на ноги врозь.	
2. Ноги врозь стойка на руках ноги опираются на стенку наклон в сторону или с помощью товарища.	Выполняется с помощью (помощь выполняющему правой рукой, правое плечо, левой рукой за талию) ноги врозь, стойка на руках, стойка на ногах врозь и в положении руки в сторону.	

3. Ноги в сторону врозь, поворот влево, стойка на руках.	После повторного выполнения атакующего шага влево, в обозначенном месте перевернуться с помощью товарища в сторону с разведёнными ногами и встать в стойку на руках (помощь выполняется со стороны спины, в начале маха справа и держать ноги руками).	
--	--	--



4.Выход в стойку на руках с поворотом, ноги в сторону, руки в положении сбоку наклон.	Выполнять вместе с исполняющим упражнение (сначала с поворотом ноги в стороны, стойка на руках, второе помогает удерживать под плечами, за талию, ноги в сторону, руки в сторону).	
5.Наклон в сторону.	Наклон в сторону производится в обозначенном месте.	Самостоятельный наклон.

VI Цепочка упражнений

1. Рывок в темпе.	<p>На месте небольшой скачок одновременно руки вверх-вперёд наклон влево, правая часть сгибается немного вперед.</p> 	Прыжок в темпе с рывком.
2. Рывок в темпе соединенный с наклоном в сторону.	Рывок с темпом и наклон в бок на одной линии.	Рывок с темпом и наклон в бок.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ



Учащиеся юноши десятых классов осваивают опорный прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину на высоте 115-120 см и 120-125 см, а девушки с косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой ноги через коня на высоте 110 см.

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Техника выполнения. В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (шестой класс). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч (*Рисунок 8*).

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжка ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

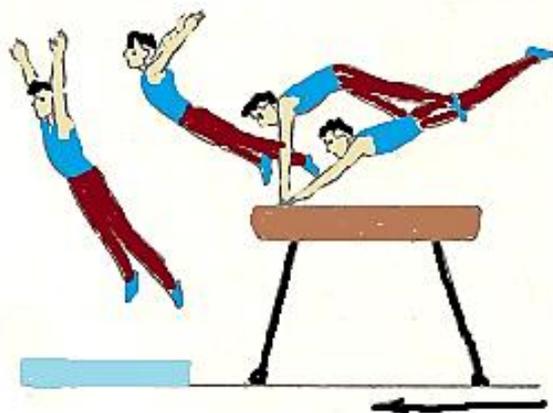


Рисунок 8

1. Постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла, прыжок ноги врозь через козла в ширину.
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 метра.
4. То же, но протянув веревку между мостиком и козлом.
5. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Для некоторых учащихся сложно преодолеть коня в длину: они боятся, что не сумеет преодолеть дальнюю часть коня после толчка руками, заденут



или ударятся о него и упадут. В целях устранения данного психологического барьера можно использовать следующие задания (**Рисунок 9**):

1. С одного-двух шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь (именно жёсткий упор на совершенно прямые, напряженные руки, а не в сед ноги врозь). Чуть задержавшись в упоре, легко перейти в сед ноги врозь.
2. Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки всё дальше, довести до 20-25 см от дальнего края коня. Страховать, поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон. После того как ученик научится выполнять упор ноги врозь, дается следующее задание.
3. Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части коня ученик выполняет соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцевую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края. После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку ноги врозь полностью.

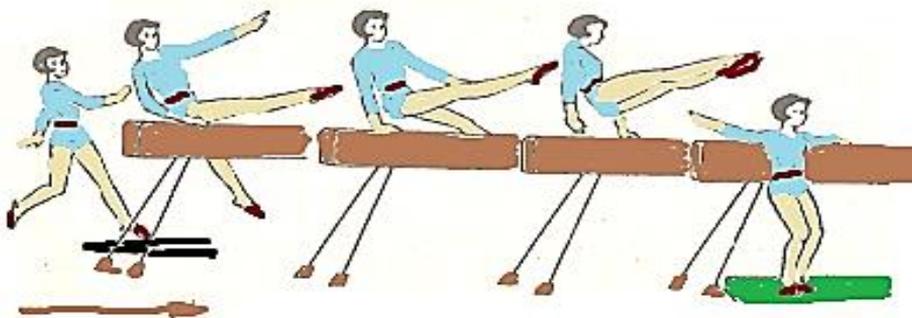


Рисунок 9

Типичные ошибки.

1. Сравнительно низкий взмах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается разгребающий)
3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
4. Разгибание в тазобедренном суставах осуществляется только за счёт поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.
5. Ближкое приземление (меньше чем 1,5 метра).

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места приземления, держать руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь.



Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.

С косого разбега махом одной, толчком другой ноги прыжок углом через коня.

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню.

При выполнении прыжка влево все делать наоборот.

Последовательность обучения.

1. Прыжок способом "перешагивания" через гимнастическую скамейку.
2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперёд-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.
3. Из седа ноги врозь поперёк коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлится левом боком к коню.
4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой ноги упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.
5. С небольшого разбега прыжок углом (влево) махом одной, толчком другой ноги. При совершенствовании прыжка стремиться выпрямлять над снарядом туловище, для чего на коне класть набивной мяч.

Типичные ошибки.

1. Ноги над снарядом не соединяются.
2. Слишком низкое положение тела над конем.
3. Руки на опору ставятся непараллельно.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.



Брусья

Юноши 10 класса начинают осваивать подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из седа ноги врозь стойку на плечах силойэой, упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре махом назад, соскок махом вперед, а также совершенствует выполнение ранее освоенных элементов.

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлять спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичную рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимать руками на жерди, перейти в упор, и, разводя ноги, принять сед ноги врозь (**Рисунок 10**).

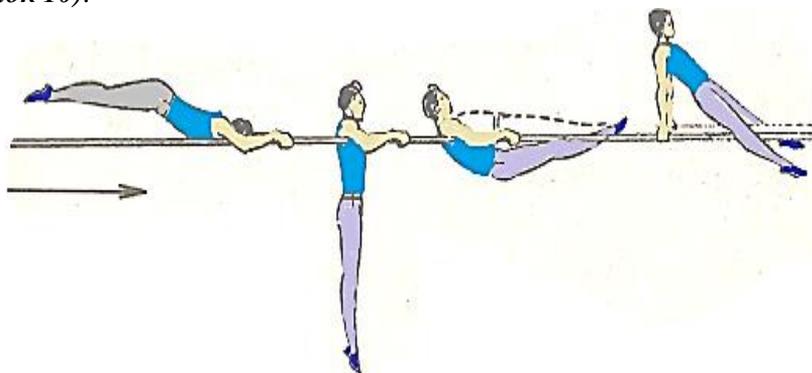


Рисунок 10

Последовательность обучения.

1. Из вися на гимнастической стенке соскок махом вперед.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.
4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.



Типичные ошибки: 1) отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах; 2) запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше рук; 3) провисание плеч в упоре на руках.

Страховка и помощь: стоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу. На жерди в целях предотвращения получения ссадин желательно надевать поролоновые прокладки в виде трубочек.

Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, пятки развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотрит вниз на пол (**Рисунок 11**).

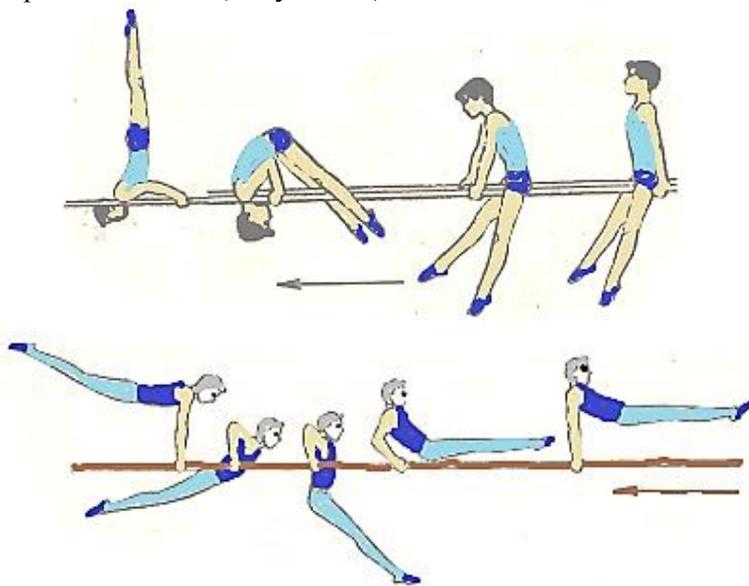


Рисунок 11

Последовательность обучения.

1. На полу повторить стойку на голове.
2. Из седа ноги врозь силой кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.



Типичные ошибки: Локти не разведены и ученик проваливается плечами; разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловище в вертикальное положение; голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперёд; слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь: Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой - под грудь (мах назад).

Упор углом

Техника выполнения. Руки выпрямлены, спина прямая голова прямо, ноги параллельно жердям.

Последовательность обучения. Упор углом - это статическое положение, требующее хорошо развитой силы подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра. Поэтому его выполнению должны способствовать многие упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и брюшного пресса (особенно поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, вис углом, подъемы переворотом силой).

Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)

Техника выполнения. С начала маха вперёд слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичную движение ногами вперёд-вверх (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперёд) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а левую (правую) отвести в сторону, (**Рисунок 12**).

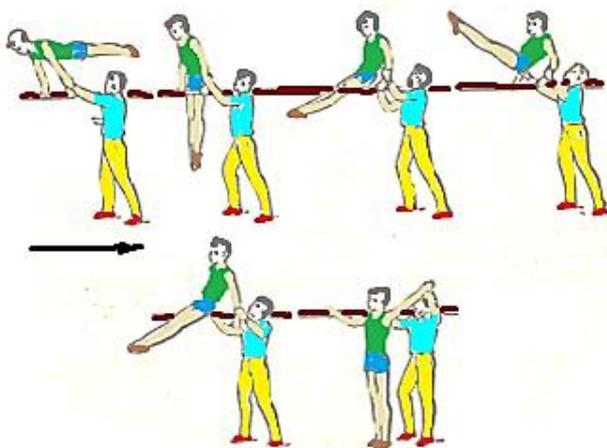


Рисунок 12



Последовательность обучения.

1. Из упора махом вперёд сед на правом бедре, левую руку в сторону, правой перекатиться за ближнюю жердь и соскок влево.
2. Из размахивания в упор соскок махом вперед.

Типичные ошибки: 1) Поздний перехват рукой; 2) Перехват и соскок выполняются с продвижением вперёд; 3) Низкое положение таза во время соскока.

Брусья разной высоты

В этом классе девушки осваивают подъем в упор на верхней жерди толчком обеих ног из виса присев на нижнюю жердь. Совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений путем составления и выполнения простейших комбинаций. Девушки продолжают также развивать силу мышц рук и брюшного пресса за счёт выполнения подтягиваний из виса лежа, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, подниманий прямых ног из виса на гимнастической стенке.

Из виса на нижней жерди подъём толчком двумя ногами в упор на верхнюю жердь

Техника выполнения. Из виса присев на нижнюю жердь, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к верхней жерди, завершить подъём толчком ног от нижней жерди и перемещением плеч вперёд переход в упор на верхнюю жердь (**Рисунок 13**).



(Рисунок 13)



Последовательность обучения.

1. Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-2-й рейке) разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положение упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.
2. Из виса стоя на нижней жерди - прыжок упор.
3. Из виса присев на нижнюю жердь разгибая ноги и нажимая руками на нижнюю жердь, максимально приблизить таз к верхней жерди и вернуться в исходное положение.
4. Из виса присев на нижнюю жердь подъем в упор на верхнюю жердь толчком обеих ног.

Типичные ошибки: 1) подъем выполняется руками поочередно или согнутыми руками; 2) неправильное направление разгибания ног; 3) отсутствие толчка ногами в завершающей части подъема; 4) наклон головы назад при подъеме.





РАЗДЕЛ

НЕЗАВИСИМЫЕ ТРЕНИРОВКИ



ПОДГОТОВКА К САМООБОРОНЕ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ



Деятельность человека в обществе регулируется и управляется разными законами в зависимости от общественной формации на различных ступенях развития общества. По мере развития человеческого общества законы, регулирующие его деятельность, постепенно совершенствуются и формируются для эффективного управления обществом. Однако, так или иначе определенная, составляющая незначительная часть общества лиц, по различным причинам проявляют склонность выходить за рамки требований существующих законов и их не соблюдают. А это, в конечном итоге, является с юридической точки зрения причиной правонарушений и выходу за рамки закона во взаимоотношениях между людьми.

Вышеперечисленные факторы требуют от каждого человека быть по крайней мере физически подготовленным и иметь навыки самозащиты в случае необходимости.

С другой стороны, современная эпоха характеризуется повышением уровня агрессии в глобальном масштабе. Основными причинами этому являются сепаратизм и терроризм. В результате чего нарушается жизненный ритм людей и они испытывают бедствия.

Армения, создавшая на территории Азербайджана своё государство благодаря государствам - покровителям более 24 лет оккупировала 20% территории Азербайджана, признанной международными организациями и государствами. В результате этой оккупации около миллиона азербайджанцев были изгнаны из своих исконных земель и находятся в статусе беженцев.

Все это выявляет жизненную важность быть в хорошей физической форме для каждого юноши азербайджанского народа.

Ежедневно вы встречаетесь и общаетесь с разными людьми на улице, по соседству, в школе. К сожалению, не все эти люди проявляют нормальное поведение во взаимоотношениях. Иногда мы встречаемся с ситуациями, ко-



гда люди, с которыми мы сталкиваемся, проявляют агрессию по отношению к вам или другим окружающим. В таких ситуациях каждый из вас должен быть в состоянии защитить себя или другого человека и изолировать лицо, проявляющее агрессию. Для этого нужно усвоить простые, но необходимые навыки самообороны. Вы можете обучиться предусмотренным для вас элементам самозащиты, тренируясь со своими друзьями и товарищами в школьном зале, спортивной секции и тому подобных соответствующих местах, и получить в результате определённые навыки самообороны.

Однако следует помнить, что любой из приёмов самозащиты, который вы применяете, должен быть направлен на нейтрализацию противника, не причиняя ему физических повреждений. Превышая пределы самообороны, Вы сами можете превратиться в агрессора. По этой причине всегда следует соблюдать баланс и границы между самообороной и агрессией.

Элементы самозащиты представляют собой действия нескольких видов. Это нижеследующие:

1. Приёмы по освобождению рук из захвата.

1. Представьте себе, что противник схватил вас в районе запястья, как это изображено на рисунке 1, и намеревается произвести какие-либо действия. В это время Вы резким движением поднимаете обе руки вверх вблизи от его головы, выворачивая кулаки ладонями наружу.

В тот же самый момент вы резким движением опускаете обе руки вниз между его руками, помогая себе корпусом и проворачивая кисти вовнутрь, и освобождаетесь от захвата. *(Рисунок 1-3)*



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

2. Стоящий напротив противник хватает Вас за обе руки выше локтя и намеревается провести определённые действия агрессивного характера. Вы проводите обе руки вверх между его руками и одновременно с этим крепко зажимаете обе его руки подмышками. Обводите своими руками руки противника с внешней стороны и поднимаете их вверх с внутренней стороны. Одновременно с этим вы сильно отклоняетесь назад, создавая тем самым рычаг,



дающий ему сильные болевые ощущения в обеих руках. Противник незамедлительно отступит. (Рисунок 4-6)



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

3. Противник сбоку крепко удерживает Вас за руку в области выше локтя. В это время Вы своей правой рукой выполняете круговое движение вокруг левой руки противника с её внутренней стороны наружу, зажимаете его левое запястье подмышкой и, взявшись левой рукой за свою правую руку, поднимете её вверх и отклоняетесь корпусом назад и вправо. Таким образом, Вы создаёте рычаг, вызывающий у противника болевые ощущения в руке. (Рисунок 7-9)



Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9

Защита от задерживаний и приставаний.

4. Нападающий отталкивает Вас назад серией толчков правой рукой в районе груди. В момент прикосновения к Вашей груди Вы крепко прижимаете руку противника к своей груди, взявшись обеими руками поверх его руки, одновременно с этим делаете несколько мелких шагов назад в направлении, в котором он Вас толкает, и быстро наклоняетесь вперёд. Возникшая в запястье боль заставит нападающего отступить. *(Рисунок 10-12)*



Рисунок 10



Рисунок 11

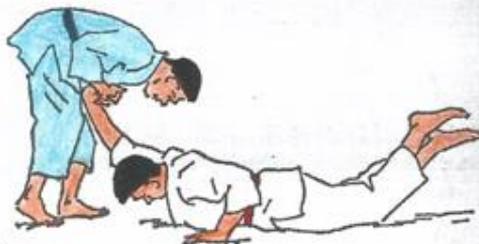


Рисунок 12

5. Стоящий напротив противник протягивает руку к Вам с целью нападения. Вы хватаете его правой рукой за запястье, а левой за основание большого пальца его руки, как это изображено на Рисунке 13, выворачиваете руку противника наружу и сгибаете кисть в запястье. Возникшая в запястье боль заставит его отступить. *(Рисунок 13-14)*

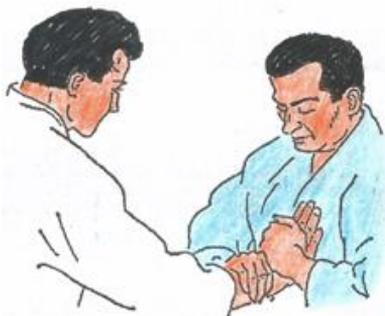


Рисунок 13



Рисунок 14

6. Противник нападает на Вас опять же в предыдущей манере. На этот раз Вы берётесь своей правой рукой за находящуюся у Вас на груди кисть со стороны мизинца, а левой рукой крепко захватываете его запястье. Затем Вы резко выкручиваете его руку по направлению часовой стрелки. Когда его правая ладонь оказывается обращённой вверх, захватываете обеими руками пальцы его правой руки и перегибаете её в обратную сторону. Возникшая в запястье боль заставит нападающего отступить. *(Рисунок 15, 16)*



Рисунок 15

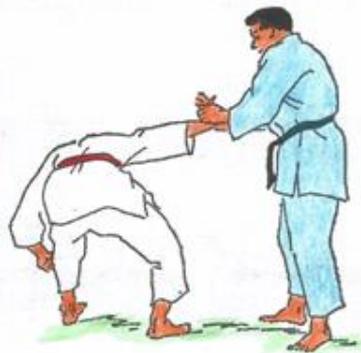


Рисунок 16

7. Противник задерживает Вас спереди, пытаясь оттолкнуть Вас назад или сдвинуть с места, на котором Вы стоите. В момент, когда он отводит корпус назад для совершения очередного толчка, Вы заводите свою правую ногу за выставленную им вперёд ногу, резко тянете его в противоположном направлении, после чего достаточно толкнуть его назад правой рукой на уровне груди. Противник упадёт на землю. **(Рисунок 17, 18)**



Рисунок 17



Рисунок 18

8. Противник хватает правой рукой Вас за волосы и тянет вниз. Взявшись обеими руками поверх его руки, прижимаете её к голове и одновременно с этим быстро отходите назад мелкими шагами, опустив голову вниз. Возникшая при этом боль моментально нейтрализует противника. **(Рисунок 19-21)**



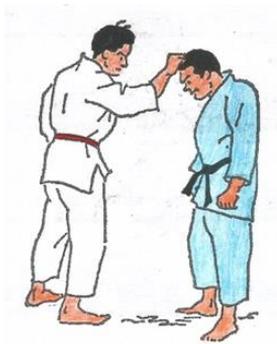


Рисунок 19



Рисунок 20



Рисунок 21

9. Противник подходит к Вам с правой стороны и левым плечом толкает Вас справа. В момент, когда нападающий намеревается вытолкнуть Вас в сторону очередным толчком, Вы переносите свой вес полностью на левую ногу, слегка наклоняете корпус вперёд и одновременно заводите правую ногу за ноги противника, поставив её в качестве барьера. Параллельно с этим движением Вы толкаете противника назад правой рукой в верхнюю часть груди. Правильное выполнение данного приёма завершается падением противника на землю. (Рисунок 22-24)

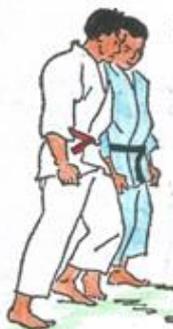


Рисунок 22



Рисунок 23



Рисунок 24

10. Противник сзади хватает Вас правой рукой за ворот куртки и тянет назад. Вы, ухватившись обеими руками за правый и левый воротники куртки, тянете за них вниз. Правая рука противника окажется при этом зажатой между воротом куртки и задней частью Вашей шеи. Вы моментально поворачиваетесь на 180° в правую сторону и проводите голову под его правой рукой. Одновременно резким движением наклоняетесь по возможности максимально влево. Параллельно с этим наносите удар левой ногой по задней стороне коленного сустава его правой ноги. Противник моментально нейтрализуется (Рисунок 25-27).



Рисунок 25



Рисунок 26

Рисунок 27

Освобождения от обхватывающих удержаний.

11. Нападающий пытается провести в отношении Вас какие-либо физические действия, обхватив Вас обеими руками спереди. Вы упираете кулак снизу в его подбородок и отталкиваете вначале вверх, а затем в сторону от себя. Нападающий моментально отпустит Вас. (*Рисунок 28-29*)





Рисунок 28

Рисунок 29

12. Нападающий обхватывает Вас сзади обеими руками и пытается оторвать от земли. Вы цепляетесь ступнёй правой ноги за внутреннюю часть пяточной области правой ноги нападающего и одновременно с этим, крепко сжав кулак, наносите сильный удар по тыльной стороне его руки фалангами своих пальцев. Нападающий моментально будет вынужден вас отпустить. (Рисунок 30-31)

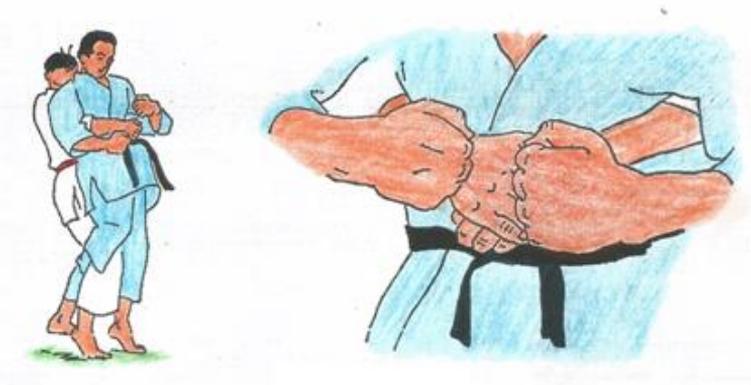


Рисунок 30

Рисунок 31

13. Нападающий обхватывает Вас сзади обеими руками и пытается оторвать от земли или оказать определённое физическое давление. Вы наносите тыльной стороной головы удар в его лицо и, обманным образом поднимаете обе руки над головой вверх, делая вид, будто пытаетесь схватить его за волосы. Однако после этого Вы резким движением наклоняетесь вперёд, и проведя обе руки между ногами, захватываете его за правую ногу в районе пятки и резким движением тянете вперёд-вверх. Нападающий падает на спину и нейтрализуется. (Рисунок 32-35)



Рисунок 32



Рисунок 33



Рисунок 34



Рисунок 35

Освобождение из душающих захватов.

14. Противник схватил Вас за горло спереди правой рукой. Вы проводите левую руку поверх его правой руки и пальцами захватываете её в районе большого пальца. Ваш большой палец при этом ставится ему на руку. Затем Вы своим левым запястьем нажимаете на правое запястье противника и выкручиваете его правую руку в левую сторону на 90°. Одновременно Вы делаете один шаг левой ногой по направлению к противнику, помещаете согнутую в локтевом суставе правую руку подмышкой у противника, тянете левой рукой к себе запястье противника и загибаете его пальцы вниз своим большим пальцем. Возникшая при этом боль нейтрализует нападающего. (Рисунок 36-38)

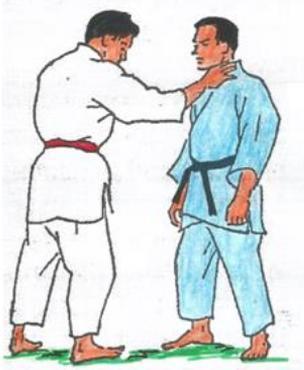


Рисунок 36



Рисунок 37



Рисунок 38

15. Так же, как и в предыдущей ситуации, противник пытается душить Вас правой рукой спереди. В этом случае Вы крепко хватаете его правую руку сверху со стороны мизинца пальцами своей правой руки. Одновременно Вы упираете ладонь своей левой руки под локтевой сгиб его правой руки, резким движением поворачиваетесь на 90° на пятке правой ноги и при помо-



щи обеих рук выкручиваете вовнутрь правую руку нападающего. Для ограничения его перемещения вперёд, Вы ставите левой ногой барьер перед его обеими ногами. Приложенный таким образом к правой руке нападающего силовой рычаг вызовет у него болевые ощущения, и он нейтрализуется, (*Рисунок 39-41*)

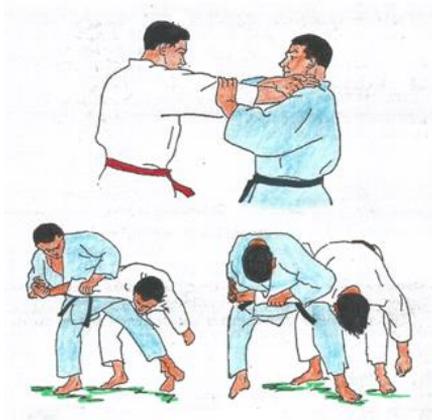


Рисунок 39-41

16. Противник пытается удушить Вас спереди обеими руками. В этой ситуации Вы захватываете правой рукой за собственное левое запястье и резким движением поднимаете обе руки вправо-вверх. Проведя обеими руками большой круг, опускаете их снова на свою слева от себя. И освобождаетесь от захвата нападающего. (*Рисунок 42-43*)

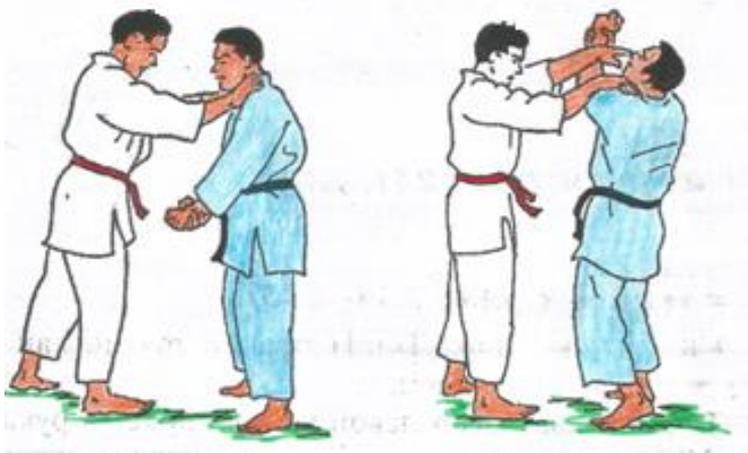


Рисунок 42

Рисунок 43

17. Противник пытается удушить Вас спереди обеими руками. В этой ситуации Вы захватываете своей правой рукой его левую руку в районе запя-

стью. А левой рукой Вы захватываете его правую руку у основания пальцев. Резким движением Вы отрываете руку противника от своей шеи и так же резко сгибаете его кисть к запястью. Возникшая при этом боль нейтрализует нападающего. (Рисунок 44-45)



Рисунок 44



Рисунок 45

18. Нападающий проводит по отношению к Вам удушение сзади двумя руками. В этой ситуации Вы просовываете большие пальцы под его мизинцы, крепко схватываете их и отгибаете в обратную сторону. Вызванные этим болевые ощущения остановят нападающего от дальнейших действий. В этот же момент Вы проводите свою левую руку над головой, не выпуская при этом его мизинца, и разворачиваетесь на месте на 180°. Противник оказывается с Вами лицом к лицу, и он уже нейтрализован. (Рисунок 46-48)

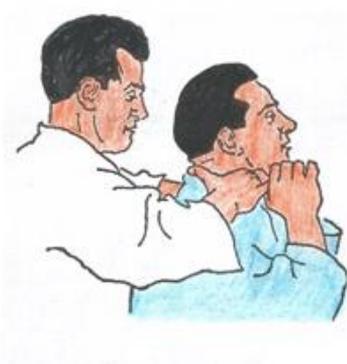


Рисунок 46



Рисунок 47



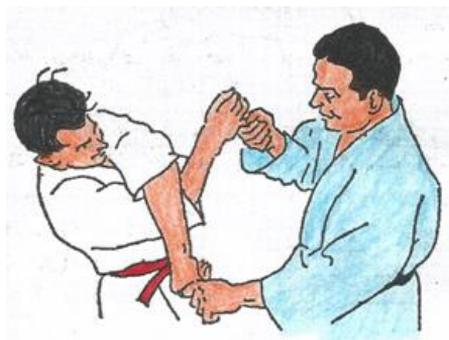


Рисунок 48

19. Нападающий пытается удушить Вас сзади двумя руками. В этой ситуации Вы захватываете обеими руками его запястья со стороны большого пальца, резким движением тянете обе его руки вперёд, выворачиваете оба его запястья наружу. В результате этого нападающий оказывается упёртым обоими локтями в Ваши плечи. Надавливая на его запястье вниз, Вы создаёте силовой рычаг и вызываемые в результате этого болевые ощущения нейтрализуют противника. (*Рисунок 49-51*)

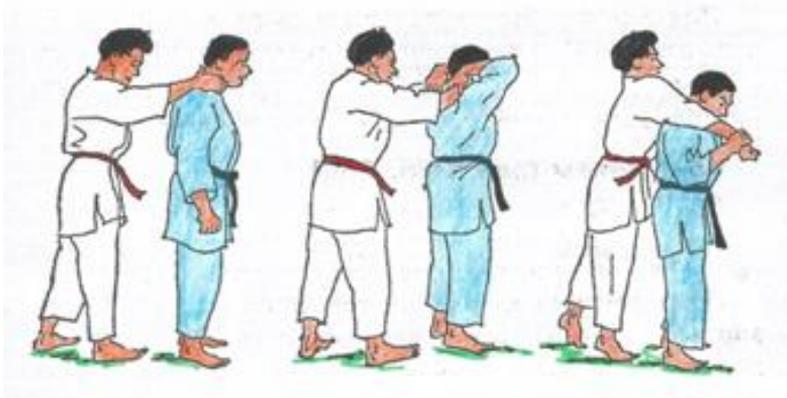


Рисунок 49

Рисунок 50

Рисунок 51

Защита от удара палкой

20. Нападающий наносит по Вам удар палкой спереди. В этой ситуации Вы делаете один шаг правой ногой по направлению к противнику, сгибаете в локте правую руку и поднимаете её над опущенной вниз головой. Таким образом Вы образуете контакт между плечевой частью Вашей руки и областью запястья правой руки противника, которой он удерживает палку. В тот же самый момент Вы переходите левой ногой к правому боку противника, прово-



дите правую руку над его правой рукой, под челюстью и захватываете его за левое плечо. Одновременно Вы делаете один шаг, запястьем своей левой руки сгибаете назад запястье противника и нейтрализуете нападающего. (*Рисунок 52-55*)



Рисунок 52



Рисунок 53



Рисунок 54



Рисунок 55

21. Противник с палкой нападает спереди. В такой ситуации Вы выставляете вперёд левую ногу и встречаете удар, скрестив обе руки в области плечевой кости. Вы поворачиваетесь на левой ступне на 180°, обеими руками крепко захватываете запястье противника и ставите его руку в части выше локтя себе на левое плечо. Вы тянете запястье противника вниз, чем создаёте силовой рычаг, вызывающий у него сильные болевые ощущения, и это его нейтрализует. (*Рисунок 56-58*)



Рисунок 56



Рисунок 57



Рисунок 58

22. Противник с палкой нападает спереди. В это время Вы, держа под контролем правую руку нападающего, ребром левой руки отталкиваете его запястье наружу влево. Одновременно с этим ставите правую ногу рядом с его правой ногой, сгибаете ноги в коленях и поворачиваетесь на 180° по отношению к направлению движения нападающего.левой рукой захватываете запястье противника, ставите правое плечо под его правой подмышкой, резким движением тянете вниз его удерживающую палку руку, одновременно с этим выпрямляете ноги и всем корпусом бросаете противника вверх-вперёд. Этим приёмом Вы нейтрализуете нападающего. *(Рисунок 59-61)*



Рисунок 59



Рисунок 60



Рисунок 61

23. Нападающий наносит удар палкой справа-сверху. В этой ситуации Вы блокируете удар левым предплечьем, одновременно делаете шаг вперёд левой ногой, максимально приближаясь к нему, и, повернувшись налево, ставите правую ногу к внутренней части его правой ноги. В этот момент Вы захватываете левой рукой его правую руку, правую же руку, Вы проводите под

его левой рукой и ставите у него на спине. Резким поворотом влево и ударом таза с подниманием в брюшную область противника, вы бросаете его вперёд на пол. (Рисунок 62-65)

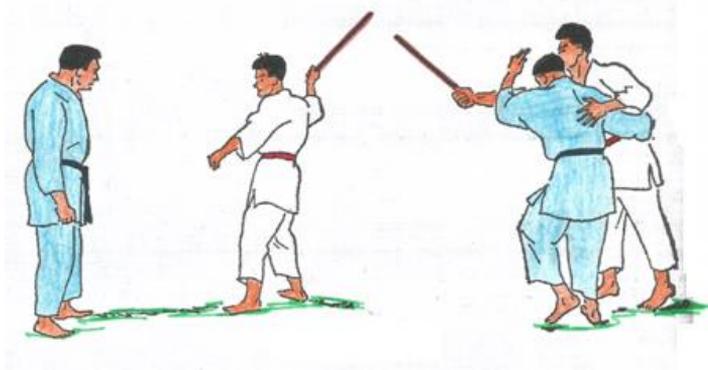


Рисунок 62

Рисунок 63

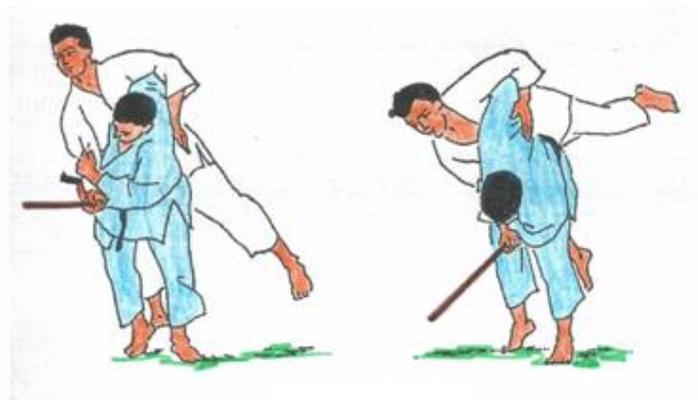


Рисунок 64

Рисунок 65

24. Стоящий напротив нападающий размахивает палкой в правой руке слева направо и пытается нанести Вам удар. В это время Вы быстро перемещаетесь вперёд, поворачиваетесь вправо на 90°, ставите левую ногу против правой ноги противника, ограничивая тем самым его передвижение, и, одновременно блокируя удар предплечьями обеих рук, останавливаете его. Затем захватываете правой рукой в области его запястья, а левой рукой в области локтя, и нажимаете вниз. Полученный при этом силовой рычаг нейтрализует нападающего. (Рисунок 66-68)



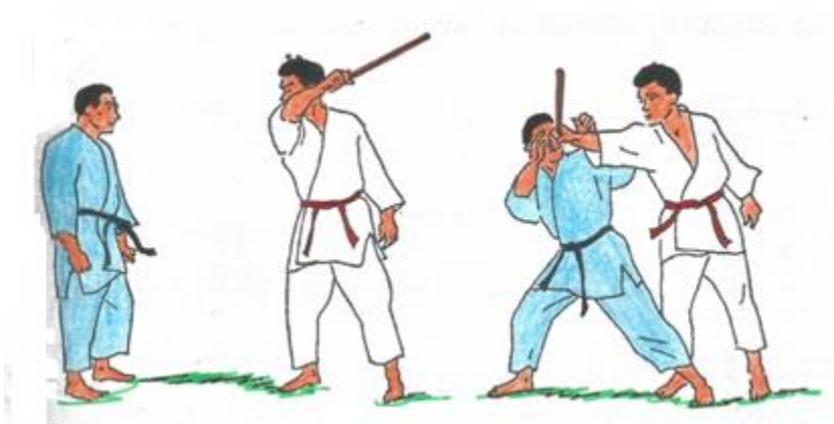


Рисунок 66

Рисунок 67



Рисунок 68

25. Нападающий пытается нанести удар сверху палкой, которую он держит обеими руками. В этой ситуации Вы уворачиваетесь от удара, сделав быстрый шаг влево-вперёд и повернувшись вправо на 90°. Правой рукой Вы делаете захват левого запястья противника, ставите левую ногу в качестве барьера перед его обеими ногами и резким движением тяните его за руки вниз-вправо к себе. Нападающий упадёт на пол в направлении движения. (Рисунок 69-73)

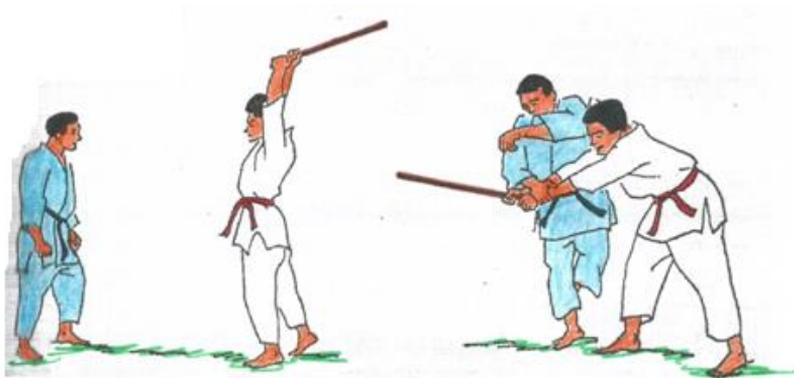


Рисунок 69

Рисунок 70



Рисунок 71

Рисунок 72

Защита от нападения со стулом или ножом

26. Нападающий пытается ударить Вас стулом, который он держит в руке. В подобной ситуации Вы держите в поле зрения ближайшую к Вам часть стула и смотрите в глаза нападающему. В момент нанесения им удара Вы делаете быстрый шаг влево-вперёд и при помощи передней поверхности правого предплечья отклоняете направленный на Вас удар вправо от Вас. И одновременно с этим ступней правой ноги наносите противнику удар в паховую область. **(Рисунок 73-74)**



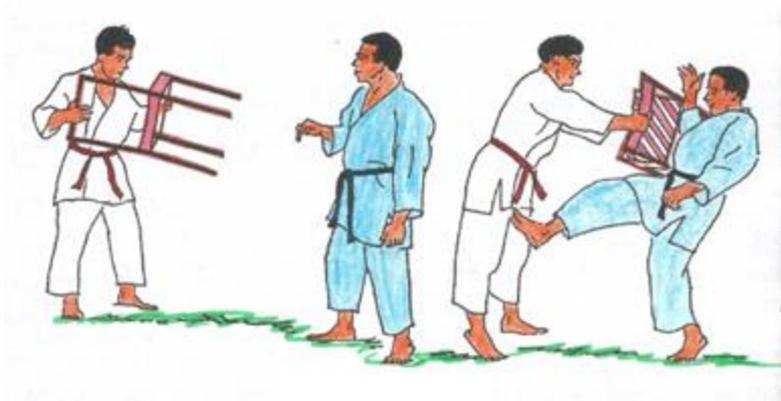


Рисунок 73

Рисунок 74

27. Нападающий замахивается на Вас взятым с передней стороны стулом влево-вверх и пытается нанести Вам удар. В этой ситуации Вы быстро продвигаетесь к противнику во время замаха в момент наибольшего удаления от Вас стула, приближаетесь к нему по возможности ближе, захватываете левой рукой его правый локоть и толкаете его вперёд-вправо. Во время перемещения нападающего в указанном направлении Вы проводите правой рукой над его правой рукой и перед его горлом и делаете захват его левого плеча. Параллельно с этим движением Вы ставите с упором свою правую ногу за правую ногу противника и бросаете его назад. *(Рисунок 75-77)*



Рисунок 75-77

28. Нападающий берёт стул и, замахнувшись вбок-вверх, пытается нанести Вам удар. В этой ситуации Вы, сделав шаг правой ногой, быстро при-



ближаетесь к противнику во время замаха в момент наибольшего удаления от Вас стула, согнув ноги в коленях, делаете поворот на 180° на правой ступне, захватываете обеими руками его руки в районе локтевых суставов, тянете его за руки по направлению движения вперед и вниз и выпрямляете ноги в коленях, толкая его тем самым вперед-вверх, и, перекинув через себя, бросаете на пол. (Рисунок 76-79)

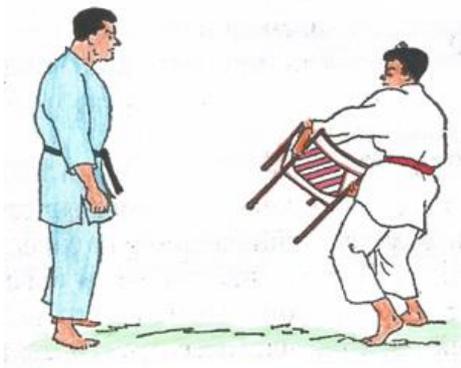


Рисунок 76

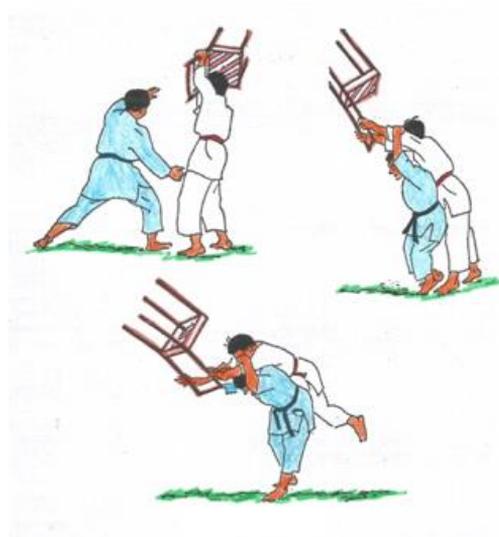


Рисунок 77-79

29. Нападающий хватает Вас левой рукой за воротник одежды или за горло и пытается нанести Вам сверху удар ножом. В этой ситуации Вы захватываете правой рукой левый локоть нападающего, левой же рукой захватываете запястье находящейся на Вашей груди руки, резким движением поворачиваетесь корпусом налево и наклоняетесь вниз, поставив при этом левую



ногу перед его левой ногой, и тянете его вперёд-вниз. Нападающий упадёт на пол лицом вниз. (Рисунок 80-82)



Рисунок 80



Рисунок 81



Рисунок 82

30. Нападающий держит нож в отведённой назад правой руке и пытается нанести Вам удар. В этой ситуации Вы поворачиваетесь направо (уходите от траектории движения ножа), одновременно делая большой шаг вперёд-влево, захватываете правой рукой проходящую мимо Вас правую руку противника с внутренней стороны предплечья, поднимаете её вверх по направлению её движения и, повернувшись на 90° налево, цепляете правой ногой правую ногу противника и отводите её назад вверх. Нападающий упадёт на спину на пол. (Рисунок 83-85)





Рисунок 83

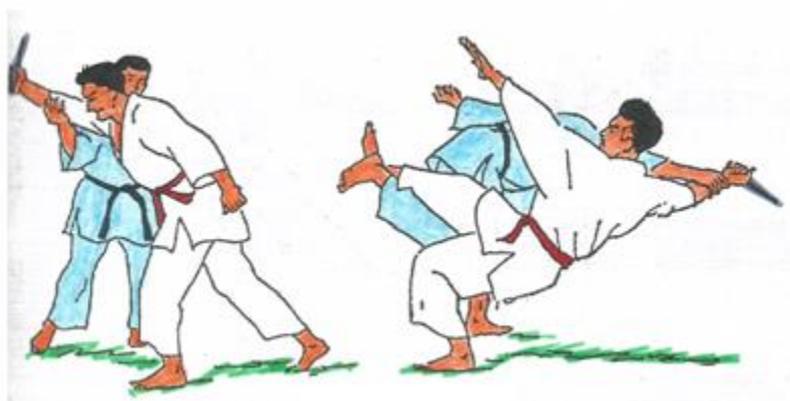


Рисунок 84

Рисунок 85



Использованная литература

1. Azərbaycan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında. Rio-2016. Bakı, 2016.
2. Fiziki Tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) F.A.Hüseynov, H.Qurbanov. "Müəllim" Nəşriyyatı, 2008
3. Rio-2016. Tarixi qələbə. Bakı, 2016.
4. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə. "Müəllim" Nəşriyyatı, 2012.
5. Методика физического воспитания в начальной школе. А.П.Матвеев. Москва 2003.
6. Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. Волгоград. Издательство «Учитель», 2011.
7. «Теория и Методика Физической культуры» Л.П.Матвеев, «Физкультура и Спорт», Москва 1991.
8. Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях. Москва
9. Физическая культура 8-9 классы. В.И.Лях. Москва 2009.
10. Х.Вольф. Дзюдо. Техника самообороны / Пер. с нем. Г.Товкая – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.



FİZİKİ TƏRBIYƏ – 10

*Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslik (rus dilində)*

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağırov, İlqar Əliyev Şamil Əbdürrəhmanov
Elmi redaktor:	f.e.d. Ç. Hüseynzadə
Redaktor:	H. Hüseynzadə
Dizayneri:	M. Qaraxanova

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi:

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı bir hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Fiziki çap vərəqi 13 ç.v. Format 70x100 1/16. 208 səh.
Ofset kağız 70 qr. Qarnitur School. Ofset çap.
Tiraj

"XXI"-YNE.

Bakı şəh., Mətbuat pr., 529 məh.

Pulsuz

