

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Стахановский инженерно-педагогический институт  
менеджмента  
Кафедра общинженерных дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
к практическим занятиям по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**  
для студентов направления подготовки  
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)  
В 6-ти частях. Часть 2.

Луганск 2021

УДК 37/037

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В.ДАЛЯ»  
(протокол № от . .2020 г.)*

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине **«Физическое воспитание»** для студентов направления подготовки 44.03.04 **Профессиональное обучение (по отраслям). В 6-ти частях** **Часть 2.** / Сост.: А.А.Карпов. – Луганск: изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 54 с.

Методические указания содержат 11 практических работ, описание которых сопровождается теоретическими сведениями. К каждой теме приведены вопросы и задачи для самопроверки, список рекомендованной литературы. Предназначены для студентов инженерно-педагогических направлений образовательных организаций профессионального высшего образования и представляют интерес для учащихся колледжей и лицеев.

Составитель:	ст. преп. Карпов А.А.
Ответственный за выпуск:	доц. Сафонов В.И.
Рецензент:	доц. Черникова С.А..

© Карпов А.А., 2021  
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В.ДАЛЯ», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 1 .....	4
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 2 .....	7
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 3 .....	9
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 4 .....	12
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 5 .....	15
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 6 .....	19
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 7 .....	23
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 8 .....	26
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 9 .....	32
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 10 .....	41
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 11 .....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	54

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 1

**Тема: Ознакомление с программой по физическому воспитанию студентов. Проверка физической подготовки.**

Работа выполняется 2 часа

**Цель занятия:** формирование физической культуры личности

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

**План:**

- 1.1 Физическая культура
- 1.2 Формирование физической культуры личности
- 1.3 Основными средствами физического воспитания
- 1.4 Методы физического воспитания

**Теоретическая часть:**

**1.1 Физическое воспитание** - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

**1.2 Физическая культура личности** – термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют теоретические, методические и практические знания, которые необходимы для ее самопознания в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**1.3 Основными средствами физического воспитания.**

**Физическое упражнение** - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещённость, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

#### **1.4 Методы физического воспитания**

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения предусматривает:
- твёрдо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузок).

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определённых физических качеств, способностей.

- игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми – футбол, волейбол и т.д.
- соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.
- словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

**Воспитание силы.** Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

**Воспитание быстроты.** Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

**Воспитание выносливости.** Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле её можно определить так: выносливость – это способность противостоять утомлению.

**Воспитание ловкости (координационные способности).** Ловкостью принято способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

**Воспитание гибкости.** Гибкость-способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако не неё влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости.

**Спорт** - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Задание на самостоятельную работу:**

1. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
2. Знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что такое физическая культура личности?
3. Назовите основные средства физического воспитания.
4. Какие бывают методы физического воспитания?

**Литература:**

1. Гусева Н.Л., Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием учебных и внеучебных технологий физкультурно-спортивной деятельности в вузе // Психология и педагогика. - 1 марта 2011
2. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2000. - № 5. - С. 35-39.

3. Потовская Е.С., Кабачкова А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи // В мире научных открытий. - 2010. - № 4(10). - С. 119-120.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 2

### **Тема: Общеразвивающие упражнения в движении**

Работа выполняется 2 часа

**Цель занятия:** общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями.

**Задача занятия:** формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

### **План:**

- 2.1 Характеристика упражнений
- 2.2 Схема проведения общеразвивающих упражнений в движении

### **Теоретическая часть:**

**2.1 Общеразвивающими упражнениями (ОРУ)** называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

### **2.2 Схема проведения ОРУ**

Существует последовательность – схема проведения общеразвивающего упражнения:

- 1.Объяснение упражнения.
- 2.Команда для исполнения исходного положения: «И.П. – ПРИНЯТЬ!»
- 3.Команда для начала упражнения “Упражнение начи –НАЙ!”
- 4.Замечания в процессе выполнения упражнения.
- 5.Команда для окончания упражнения.
- 6.Команда «Вольно».

1. Объяснение упражнения (способы информирования занимающихся об упражнении):

а) называется исходное положение, с какого положения тела начинается движение;

б) объясняются пути, совершаемые конечностями или телом при исполнении упражнения (по амплитуде и направлению);

в) объясняется способ исполнения движения (махом, силой, согнувшись или прогнувшись и т.д.);

г) называется конечное положение.

### **Способы проведения ОРУ**

В практике работы существует ряд способов проведения общеразвивающих упражнений.

**Раздельный** - способ выполнения упражнений, при котором каждое упражнение выполняется раздельно из исходного положения и заканчивается тем же исходным положением. Имеются паузы между отдельными упражнениями. Этот способ считается основным по ряду обстоятельств:

1) допускается возможность обучения и объяснения (позволяет точно поставить задачу перед исполнением упражнения и во время его выполнения делать соответствующие поправки);

2) допускается возможность варьировать физическую нагрузку (паузы между выполнением упражнения).

**Поточный способ.** Сущность его заключается в том, что все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без остановки. Составляя комплекс упражнений поточным способом, рекомендуется:

1. Использовать знакомые и относительно простые по форме упражнения;

2. Продумать логичность переходов от одного упражнения к другому;

3. Сохранить однотипный размер счета.

**Игровой способ** заключается в том, что во время выполнения общеразвивающих упражнений имеется момент игры. При выполнении ОРУ можно проводить различные игры.

**Комбинированный способ** – сочетание вышеуказанных способов (нескольких) в одном занятии.

### **Задание для самостоятельной работы:**

1. Нахождение теоретических знаний по физической культуре;

2. Подготовку к контрольным нормативам;

3. Подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);

### **Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно

уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое общеразвивающие упражнения?
2. Цель общеразвивающих упражнений?
3. Схема проведения общеразвивающих упражнений?
4. Какие бывают способы проведения общеразвивающих упражнений?

**Литература:**

1. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т.Брыкина и В.И.Смолевского.- М.: Физическая культура и спорт, 1985. –368 с.
2. Голубев В.Н. Способы проведения общеразвивающих упражнений: Лекция. – Омск: ОГИФК, 1983. – 24 с.
3. Гимнастика. Урок гимнастики и методика его проведения: Метод. рекомендации /Сост. В.А. Губанов. – М.ГЦОЛИФК,1984. – 36 с

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 3

**Тема: Развитие выносливости**

Работа выполняется 4 часа

**Цель занятия:** раскрыть методику воспитания выносливости.

**Задача занятия:** изучить научно-методическую литературу по теме исследования. Определить средства и методы развития выносливости.

**План:**

- 3.1 Понятие о выносливости, ее виды
- 3.2 Средства развития выносливости
- 3.3 Факторы, обеспечивающие развитие выносливости

**Теоретическая часть:**

**3.1 Выносливость** - способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

В практике физической культуры выделяют общую и специальную выносливость.

Под **общей** понимают выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе, может выполнять и другую работу в таком же темпе (ходьба на лыжах). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая

экономизация. Общая выносливость является предпосылкой для развития специальной выносливости.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют **специальной** (например, специальная выносливость бегуна, боксера, игрока).

### **3.2 Средства развития выносливости**

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физической культуры применяют самые разнообразные физические упражнения циклического и ациклического характера (например, бег, плавание, езда на велосипеде и др.). Основные требования, предъявляемые к ним следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

### **3.3 Факторы, обеспечивающие развитие выносливости**

Уровень развития и проявление выносливости зависит от следующих факторов:

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, системой крови). Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообеспечения являются аэробные, анаэробные алактатные (продолжительность работы до 20 сек), анаэробные гликолитические (продолжительность работы от 20 с до 5-6 мин).

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Экономизация имеет две стороны: механическую, зависящую от уровня владения техникой упражнения; физиолого-биохимическую, которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной работы без накопления молочной кислоты. Причем, чем выше квалификация спортсмена, тем выше экономичность выполняемой им работы на выносливость.

Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызванной работой (например, кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови).

От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение наивысших результатов, а также такие волевые качества как настойчивость, выдержка, целеустремленность и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма.

Наследственные факторы. Генетический фактор в большей степени существенно воздействует на развитие анаэробных возможностей, статической выносливости и в меньшей степени на аэробные.

**Задание для самостоятельной работы:**

1. Нахождение теоретических знаний по физической культуре;
2. Подготовку к контрольным нормативам;
3. Подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры).

**Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое выносливость?
2. Назовите виды выносливости?
3. Какие бывают средства развития выносливости?
4. Назовите факторы развития выносливости?

**Литература:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 4**

**Тема: Развитие силы**

Работа выполняется 4 часа.

**Цель занятия:** совершенствование физических способностей у обучающихся путем развития силовых качеств.

**Задача занятия:** общее гармоничное развитие всех мышечных групп путем использования избирательных силовых упражнений; разностороннее развитие силовых способностей в единстве, с освоением жизненно важных двигательных действий.

**План:**

4.1 Что такое силовые качества

4.2 Структура силовых способностей человека

4.3 Средства развития силы

4.4 Методы развития силы

**Теоретическая часть:**

**4.1 Силовые качества** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

**4.2 Структура силовых способностей человека**

При характеристике силовых качеств человека, выделяют следующие их разновидности:

**Максимальная изометрическая (статическая) сила** – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определённого времени придельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

**Медленная динамическая (жимовая) сила**, проявляемая во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

**Скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

**“Взрывная сила”** - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При “взрывном” характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

**Амортизационная сила** характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т.д.

**Силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе статическую выносливость. Выносливость к динамической работе определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. Статическая выносливость – это способность поддерживать статические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

#### **4.3 Средства развития силы**

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
3. Изометрические упражнения.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы и подразделяются на:

1) Упражнения с тяжестями. С их помощью можно воздействовать не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц.

2) Упражнения с партнёром. Эти упражнения оказывают благоприятное эмоциональное воздействие на занимающихся.

3) Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов и т.п.). Их преимущество заключается в небольшом собственном весе, малом объёме, простоте использования.

4) Упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег в гору, по песку, воде и т.п.).

Упражнения в преодолении собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физической подготовке. Они подразделяются на:

1) Гимнастические силовые упражнения: подтягивание различным хватом на перекладине, отжимание на руках в упоре лёжа и др.

Гимнастические силовые упражнения являются отличным средством для укрепления развития мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины.

Изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Различаются упражнения в пассивном напряжении (удержание груза и т.п.) и упражнения в активном напряжении мышц (в течение 5-10 сек. в определённой позе).

Использовать статические упражнения следует с большой осторожностью, сочетая их с динамическими упражнениями, а также следуя принципу систематичности и последовательности наращивания нагрузки. Необходимо учитывать мощность воздействия этих упражнений на нервную и сердечно-сосудистую системы. Сильное напряжение мышц сдавливает кровеносные сосуды и, как следствие, вызывает локальное нарушение кровотока.

#### **4.4 Методы развития силы:**

##### **1. Метод максимальных усилий.**

Одним из наиболее распространенных методов развития силы является метод максимальных усилий или метод кратковременных максимальных нагрузок. При использовании данного метода упражнения выполняются с околопредельными и предельными отягощениями (90-100% от максимального результата). Особенностью этого метода является то, что достигается высокий прирост силы атлета без существенного увеличения мышечной массы, что существенно для видов спорта с разделением спортсменов по весовым категориям. Обычно в подходе выполняется от 2 до 4 повторений при 3-5 подходах за тренировку в одном базовом упражнении, при отдыхе между подходами от одной до нескольких минут. Метод развивает умения работать концентрированным усилием большой мощности.

##### **2. Метод повторных усилий.**

Предусматривает выполнение упражнения с многократным преодолением неопредельного отягощения до значительного утомления или до отказа. Используется главным образом для развития силовой выносливости и набора мышечной массы. Отягощения составляют от 40 до 80% от максимального веса в этом упражнении. Скорость движения снаряда невысокая. В подходе выполняется от 6 до 20 повторений упражнения. За одно занятие начинающего атлета выполняют до 6 подходов на одну мышечную группу. Отдых между подходами составляет до 3 минут. Преимущества этого метода в возможности хорошего контроля дыхания, техники, отсутствие напряжения, малая возможность травм. Применяется чаще всего в подготовительном периоде с целью создания общей базовой подготовки и новичками для освоения техники силовых упражнений

##### **3. Метод динамических усилий.**

Максимально быстрое выполнение 15-25 повторений с весом отягощения до 30%. Метод направлен на увеличение «взрывной» и быстрой силы. Используется в начале подготовительного периода, а начинающими атлетами для развития силовой выносливости, укрепления связочного аппарата и сердечной мышцы. Применяется в период работы над снижением жировой прослойки в мышцах и на мышцах.

##### **4. Метод изометрических усилий.**

Выполнение кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц. В зависимости от развиваемого усилия удерживается определенное время его поддержания, например, если усилие составляет 80-90% от максимального, то время удержания составляет 4-6 секунды, если 60-70%, то 8-10 секунд.

#### **Задание для самостоятельной работы:**

1. Упражнение планка на предплечьях от 60 сек. и более.
2. Приседание на одной ноге.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

#### **Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое сила и силовые качества личности?
2. Назовите структуру силовых способностей личности.
3. Какие бывают средства развития силы?
4. Какие бывают методы силы и опишите их.

### **Литература:**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания "Академия" 2014г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.: Ф и С. 1976.
3. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: Ф и С. 1970.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 5**

### **Тема: Развитие ловкости**

Работа выполняется 2 часа

**Цель занятия:** изучение такого понятия как ловкость

**Задача занятия:** Изучить концепции, приемы и принципы развития ловкости; Изучить особенности развития ловкости в игровых видах спорта;

### **План**

- 5.1 Что такое ловкость
- 5.2 Виды и степени развития ловкости
- 5.3 Методы и способы развития ловкости

### **Теоретическая часть:**

**5.1 Ловкость** — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения.

Ловкость - комплексное качество, которое позволяет:

- быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации
- выполнять сложные по координации движения рационально и экономично
- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях
- рационально и экономно решать двигательные задачи
- быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.

### **5.2 Виды и степени развития ловкости.**

Степень развития ловкости определяется по точности, экономичности и рациональности движений.

Различают ловкость:

- общую
- специальную
- прыжковую
- акробатическую
- скоростную

Степени ловкости.

Различают три степени ловкости.

Первая - характеризуется пространственной точностью и координированностью движений.

Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.

Третья - высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения.

Ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

### **5.3 Методы и способы развития ловкости.**

Комплексность ловкости, как физического качества, требует гармоничного развития всех её составных частей:

- координационных способностей:
- перестроение и/или переключение движений
- двигательная точность
- умение различать темп и амплитуду движений
- прогнозирование положения движущегося предмета в момент времени
- дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения
- чувства:
- равновесия: - статическое
- динамическое
- совершенствования вестибулярного аппарата
- «ловкой» быстроты
- частоты движений
- способность к изменению ритма
- пространственное ориентирование
- мышечное чувство
- чувства времени и пространства
- реакции:
- зрительно-моторные
- переключение внимания

Эффективность в развитии ловкости, определяется:

- правильной пропорцией развития перечисленных качеств и умений, в зависимости от сенситивного периода развития этих качеств на разных периодах спортивной подготовки

- целенаправленной тренировочной работой

Комплексность в подходе к развитию ловкости заключается в том, что в оперативное планирование занятий этим качеством, надо гармонично включать упражнения из всех составных частей ловкости. Т. е. составляя план тренировок, систематически включаем в неё не только отдельные упражнения, но и комплексы по развитию составляющих частей.

Развитие ловкости представляет собой «комплекс комплексов», а не набор отдельных упражнений. На отдельных тренировочных отрезках, можно уделять внимание только одному направлению (например, применять только упражнения по развитию чувства равновесия). Но это можно делать только на небольшом промежутке времени, при решении задачи по «ударному» развитию этого качества.

В процессе развития ловкости используют разнообразные методические приемы (по Л.П.Матвееву):

1. Применение необычных исходных упражнений (спиной вперед);
2. Зеркальное выполнение упражнений (левой рукой для правой);
3. Изменение скорости и темпа движения (ускоренный темп);

4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (уменьшенная площадка для игр, метаний диска из уменьшенного круга);

5. Смена способов выполнения действия (разными способами);

6. Осложнение упражнений дополнительными движениями;

7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях (проведение встреч с разными партнерами);

8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости идет по пути повышения координационных трудностей с которыми должны справляться занимающиеся.

Эти трудности слагаются в основном из требований:

1) к точности движений;

2) к их взаимной согласованности;

3) к внезапности изменения обстановки.

*Упражнения на ловкость пальцев рук*

1. Балансирование гимнастической палкой на пальцах, переводя ее с пальца на палец.

2. Стоя, руки вперед, большой палец правой руки прикасается к большому пальцу левой руки, большой палец левой руки к указательному пальцу правой. На каждый счет - смена положений пальцев. Это же задание выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем.

*Упражнения на ловкость рук*

1. Хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

2. Симметричные движения руками в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

3. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками.

4. Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.

5. Броски баскетбольного мяча двумя руками от груди в стену с последующей ловлей мяча из положения стоя на носках.

6. Жонглирование мячами стоя.

7. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, подбрасывание и ловля двух мячей одной рукой одновременно.

8. Ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, ведение одновременно двух мячей.

9. Балансировка гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку вверх, вниз, положить палку на плечо перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать, прежде, чем она упадет.

10. Положить на тыльную поверхность кисти две монеты, подбрасывать их вверх и поочередно ловить хватательным движением кисти сверху.

*Упражнения на общую ловкость.*

1. Акробатические кувырки: вперед, назад, вправо, влево, через плечо, после ходьбы, через препятствие, после бега.

2. Прыжок-падение на руки с выполнением различных заданий.

3. Прыжок через закрепленный и вращающийся обруч.

4. Сохранение равновесия в ходьбе и беге по гимнастическому бревну.

5. Жонглирование двумя-тремя мячами, стоя на двух набивных мячах.
6. Балансирование на набивном мяче.
7. Обводка препятствий баскетбольным, волейбольным и др. мячами.
8. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.
9. Подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием.
10. Челночный бег с переноской предметов, грузов в горку и под горку, с выполнением различных двигательных заданий.

#### **Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое ловкость?
2. Какие бывают виды ловкости?
3. Назовите методы развития ловкости.

#### **Литература:**

1. Айриянц А.Г. Волейбол. М., «Физкультура и спорт», 1976.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств. М., «Физкультура и спорт», 1974.
3. Филин В.П. Бег на короткие дистанции. «Физкультура и спорт», 1964.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Ф и С, 2018. –288 с.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 6**

### **Тема: Техника челночного бега**

Работа выполняется 2 часа

**Цель занятия:** Создать условия для формирования у учащихся представления о технике выполнения челночного бега, развитие физических качеств (быстрота, ловкость).

**Задача занятия:** Улучшить свой результат в челночном беге. Узнать историю челночного бега. Какие физические качества он развивает. Познакомиться с правилами техники безопасности во время челночного бега. В каких видах спорта используется на тренировках.

#### **План**

### 6.1 Челночный бег

### 6.2 Что дает челночный бег

### 6.3 Техника выполнения челночного бега

#### **Теоретическая часть:**

Самым распространенным способом для того, чтобы поддерживать тело в тонусе является бег. С его помощью можно значительно улучшить показатели физического здоровья. Чтобы разнообразить тренировочный процесс некоторые используют челночный бег. После таких занятий можно быстро заметить улучшения, как в плане выносливости, так и в скорости. Регулярно занимаясь челночным бегом, спортсмен нарабатывает скорость при помощи специфической техники постоянного ускорения. К тому же для правильного выполнения такого бега необходимо соблюдать баланс и проявлять немалую ловкость в движениях. Резкое изменение направления разбега способствует развитию общей моторики тела, а также помогает вырабатывать устойчивость к постоянной смене темпа.

Челночный бег бывает двух вариантов:

С предметом:

При подготовке места занятий для проведения челночного бега с переносом предметов на площадке отмеряют 10-метровый отрезок, с одной стороны которого проводится стартовая линия, с другой - линия, на которой размещают несколько предметов (пожарные стволы или мячи набивные весом от 3 до 5 кг).

Упражнение выполняется потоковым способом (один за другим), одновременно по 2 человека (из числа личного состава каждого отделения) с использованием соревновательного метода, в виде эстафеты. Предусматривается многократное пробегание 10-метровых отрезков с переносом 2-3 предметов к линии старта, сериями по 2-3 раза.

По команде "на старт" личный состав становится перед стартовой линией, принимая положение высокого старта, (поставить одну ногу вплотную к линии старта, другую отставить на полшага назад на носок).

По команде "внимание" личный состав переносит тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях.

По команде "Марш!" (толчком ног быстро начать бег), каждый бежит 10 м к противоположной линии, повернувшись к линии старта берет один из предметов и, возвращается с ним назад, к стартовой линии, где кладет его на эту линию разворачивается и бежит в обратном направлении, и так далее – 2-3 раза (в зависимости от количества предметов).

Очередные стартующие так же переносят последующие 2-3 предмета.

Упражнение считается законченным, когда последний предмет в последнем забеге будет доставлен на стартовую линию.

Без предмета:

Обычно расстояние между двумя точками в этом виде легкой атлетики составляет 10 метров, 9 или 7–8 метров. Для мужчин и женщин расстояния разные. Бег по 10 метров делается 4–10 раз. Существует множество разных вариантов: нужно оббегать вокруг крайних точек на дистанции, в одну сторону

бежим лицом вперед, а обратно – спиной вперед. Поэтому виды челночного бега различаются по технике исполнения, количеству отрезков и расстоянию между точками А и Б (напомним, что точка А – старт, а Б – место разворота или смены направления бега). Существует челночный бег 10х10, челночный бег 3х10.

**6.1 Челночный бег** – одна из беговых дисциплин, относящихся к кардионагрузкам и предназначенная для усиления скоростно-силовых качеств у человека.

Включен бег челноком в обязательную программу физкультуры средних школ и вузов, как один из самых эффективных способов поддержки физической формы и развития выносливости, раньше он входил в сдачу комплекса ГТО.

### **6.2 Что дает челночный бег**

Благодаря своей эффективности бег челноком широко применяется в самых разных видах спорта: всех видах легкой атлетики, кроссфите, фитнесе, для подготовки спортсменов единоборств и атлетов, зимних и игровых видов спорта, даже в разминке пловцов.

Использование челночного бега способствует:

1. Увеличению мышечной массы и взрывной силы ног.
2. Укреплению работы сердца и дыхательной системы.
3. Увеличению общей выносливости организма.
4. Развитию координации.
5. Умению контролировать процесс и правильно развивать способность распределять силы.

Использование челночного бега способствует:

1. Увеличению мышечной массы и взрывной силы ног.
2. Укреплению работы сердца и дыхательной системы.
3. Увеличению общей выносливости организма.
4. Развитию координации.
5. Умению контролировать процесс и правильно развивать способность распределять силы.

**Особенности бега челноком:**

1. старт;
2. бег по дистанции с ускорением;
3. подготовка к повороту и сам поворот;
4. финишная прямая.

### **6.3 Техника выполнения челночного бега по этапам**

Как мы упоминали, бег челноком включает 4 этапа. Для каждого из них есть свои тонкости, и если их понять, то эффективность от тренировок будет максимальная. Представленный алгоритм относится к людям с традиционной правосторонней моторикой. Левши могут выполнять все в зеркальном режиме.

Важный момент: перед прохождением дистанции обязательно должна быть выполнена разминка – минимум 3–5 минут, чтобы организм плавно перешел к нагрузкам высокой интенсивности.

**Этап 1. Старт**

- Позиция выполняется с высокого старта. Опорная нога впереди, на нее перемещен центр тяжести. Максимальное напряжение приходится на квадрицепс.
- Корпус наклонен вперед, руки согнуты у ребер, спина прямая. Старт взрывной, чему способствует хорошо развитая мускулатура ног.

### **Этап 2. Забег первого отрезка**

Первую часть дистанции надо пробежать быстро, поэтому применяется приземление только на носок, а не на всю стопу. Движения пружинистые, равномерные.

### **Этап 3. Разворот на 180 градусов**

Выполняется в таком алгоритме:

за метр до поворота скорость резко сбрасывается;

выполняется стопорящий шаг, когда ступня той ноги, что оказывается спереди, ставится на 90 градусов и дальше выполняется поворот на остальные 90 градусов – такая техника сохраняет инерцию движения и обеспечивает быстрый набор скорости на последующий отрезок.

### **Этап 4. Финиширование**

Принято делать завершающий рывок, то есть скорость движения должна увеличиваться до самой финишной линии, а потом плавно замедляться.

### **Задание для самостоятельной работы:**

Подготовиться к сдаче норматива «Челночный бег» 4\*9 метров.

### **Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое челночный бег?
2. Какие бывают виды челночного бега?

### **Литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 7

### **Тема: Техника прыжка в длину с места**

Работа выполняется 2 часа

**Цель занятия:** Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места.

**Задача занятия:** Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей индивидуального здоровья.

### **План**

7.1 Прыжки в длину с места

7.2 Существуют прыжки в длину с разбега

7.3 Подготовка к прыжку

### **Теоретическая часть**

**7.1 Прыжки в длину с места** чаще всего используются в качестве тренировочных упражнений. В спорте прыжок выполняется с соблюдением некоторых условий техники: группировка мышц ног и подготовка к отталкиванию; толчок ногами; движение тела в воздухе; приземление на поверхность. При подготовке к отталкиванию атлет становится перед линией толчка, при этом ноги расставляются на ширину плеч. Затем руки поднимаются вверх, ноги - на носки, а корпус прогибается в пояснице. Вслед за этим быстро опускаются и отводятся назад руки, пятки - на поверхность пола, сгибаются в коленях ноги, верхняя часть туловища наклоняется вперед.

После такой группировки происходит процесс отталкивания. Толчок необходимо производить в тот момент, когда туловище по инерции движется вниз, происходит разгибание в тазобедренных суставах, а руки выносятся по направлению движения. Затем разгибаются колени, а голеностопные суставы сгибаются. Процесс отталкивания завершается отрывом стоп от поверхности пола. После совершения отталкивания необходимо выпрямить тело и держать его в ровном состоянии до момента приземления. Перед опусканием на плоскость необходимо согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, а руки и стопы отвести вперед. За несколько сантиметров до земли ноги резким движением выпрямляются вперед. Это действие увеличивает длину прыжка. В момент приземления сгибание коленей ног должно быть с сопротивлением. После завершения прыжка спортсмен выпрямляется и уходит с места приземления. Процесс движений в прыжках в длину с разбега определяется четырьмя факторами: скоростью разбега; силой отталкивания; полетом корпуса; результативностью приземления. В легкой атлетике техника отталкивания в прыжках одинаковая.

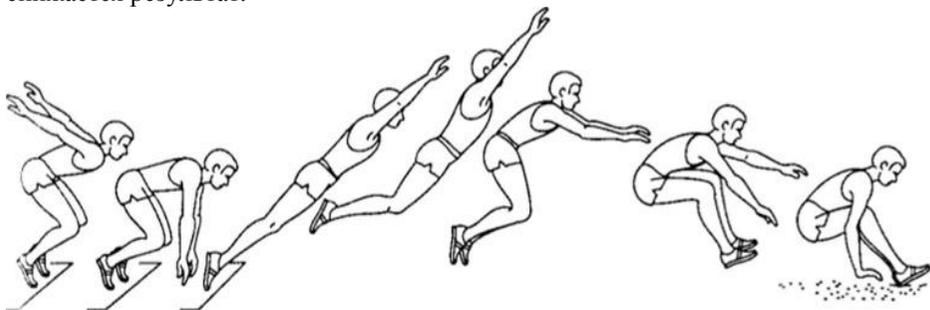
**7.2 Существуют прыжки в длину с разбега,** которые в полетной фазе позволяют сгруппировать тело в трех вариациях выполнения:

«Согнув ноги» - согнутые сильно ноги и поднятые высоко колени перед корпусом.

«Ножницы»- беговые движения ногами в воздухе.

«Прогнувшись» - прогиб корпуса в грудной части спины. Успешное завершение прыжка с разбега во многом зависит от степени разгона. Он должен состоять из двадцати беговых шагов. При меньшем количестве шагов не развивается максимальная скорость.

Следовательно, длина прыжка будет небольшой. Выполняя прыжки в длину, в момент полета необходимо следить за равновесием и стремиться поднять тело как можно выше. Во время приземления не следует задирать подбородок, так как из-за этого ломается динамика прыжка, фаза полета и снижается результат.



### **7.3 Подготовка к прыжку (отталкиванию)**

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайтесь коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

#### **Отталкивание**

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

### **Полет и приземление**

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1. При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.

2. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.

3. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

### **Задание для самостоятельной работы:**

Потренироваться и научиться технике прыжка в длину.

### **Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое прыжок в длину?
2. Техника выполнения прыжка в длину?
3. Какие существуют прыжки в длину с разбега?
4. Подготовка прыжка в длину.

### **Список литературы:**

1. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание 2009 И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук Москва, «Академия»
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Terra-спорт, 2000.-240 с.
3. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 8

**Тема: Изучение техники бега на короткие дистанции**

Работа выполняется 2 часа

**Цель занятия:** Научить основам техники правильного бега.

**Задача занятия:** Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствовать в его выполнении. Содействовать развитию координационных способностей и скоростно-силовых качеств, необходимых в беге на короткие дистанции. Содействовать воспитанию морально-волевых качеств, характерных для бега на короткие дистанции. Обеспечить усвоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно – развивающем, прикладном и воспитательном значении.

### План

- 8.1 Бег
- 8.2 Бег на короткие дистанции
- 8.3 Начало бега (старт)
- 8.4 Стартовый разбег
- 8.5 Бег по дистанции
- 8.6 Финиширование

### Теоретическая часть

**8.1 Бег** является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Каждый, кто начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый

- укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Бег включает в себя несколько самостоятельных видов спорта:

1. Спринт
2. Стайер
3. Марафон
4. Стипл-чез
5. Бег с барьерами
6. Кросс.

По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений бегунов. Названные виды бега включены в программы чемпионатов и Кубков мира, Олимпийских игр.

### **8.2 Бег на короткие дистанции**

Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы:

1. начало бега (старт)
2. стартовый разбег
3. бег по дистанции
4. финиширование.

### **8.3 Начало бега (старт)**

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1,5 длины стопы спортсмена.

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное усилие обеих ног для начала бега и создают большее ускорение бегуну на первом шаге. Однако сближенное положение ступней и почти одновременное отталкивание обеими ногами затрудняют переход к попеременному отталкиванию ногами на последующих шагах.

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя — 60—80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18—20 см.

Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию. Носки шиповок касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает ОЦМТ вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция ОЦМТ на дорожку не доходила до стартовой линии на 15—20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10—20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

#### **8.4 Стартовый разбег.**

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании.

Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины, тела, физической подготовленности.

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

#### **8.5 Бег по дистанции**

##### **Техника бега по дистанции**

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

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание) В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад - вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз - вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30—60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7—5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет  $1,25 \pm 0,04$  относительно длины тела спортсмена (А. Левченко, 1986). На участке дистанции 60—80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30—40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет  $1,35 \pm 0,03$  относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед - назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад — несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз - назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать, ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — первые признаки чрезмерного напряжения.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.

Техника бега спринтера нарушается, если он не расслабляет тех мышц, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

## **8.6 Финиширование**

Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, которую в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости финишного створа, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после финиширования.

По мере роста скоростно-силовой подготовленности бегуна может изменяться стартовое положение путем сокращения расстояний между колодками и первой колодки от стартовой линии. Это обеспечивает больший путь приложения силы при выпрямлении ног после стартового сигнала, а также совместные усилия обеих ног в преодолении инерции покоя тела бегуна.

С развитием подвижности в суставах, особенно в отведении бедра назад, создаются благоприятные условия для роста горизонтальной составляющей силы отталкивания, а следовательно, увеличения длины шага. В результате обеспечивается рост скорости бега даже при сохранении частоты шагов.

Для мастеров спринтерского бега характерно активное движение маховой ноги после окончания отталкивания. Это гарантирует более быструю постановку ноги с уменьшением встречной скорости стопы по отношению к поверхности беговой дорожки и, следовательно, уменьшению тормозного воздействия в начале опорного периода.

Высокое мастерство характеризуется постоянством длины шагов, свойственным каждому пробеганию дистанции. Вследствие этого бегун каждый раз одной и той же ногой заканчивает бег. При этом создаются условия для своевременного и эффективного броска на финиш. Увеличение скорости бега до 7—8 м/с происходит преимущественно за счет увеличения длины шагов, а также за счет роста темпа шагов свыше 8—9 м/с (В. Тюпа, 1978). Увеличение темпа шагов при скоростях до 9 м/с происходит за счет сокращения времени опоры при увеличении времени полета, а свыше 9 м/с — за счет сокращения обоих периодов.

#### **Задание для самостоятельной работы:**

Научить технике бега по прямой дистанции

#### **Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое бег на короткие дистанции?
2. Техника бега по дистанции

#### **Список литературы:**

1. Баскетбол : учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997.
2. Баскетбол : учеб. для институтов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – Киев, 1989.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол : пер. с фр. / П. Вари ; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М., 1987.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 9

**Тема: Техника владения мячом - ловля и передача правой, левой, двумя руками на месте, в руке, шагом, бегом.**

Работа выполняется 4 часа

**Цель занятия:** Формирования навыком техники игры в баскетбол.

**Задача занятия:** Обучение техники владения мячом.

### План

- 9.1 Методические основы овладения техникой баскетбола
- 9.2 Техника владения мячом
- 9.3 Техника выполнения бросков
- 9.4 Ловля мяча
- 9.5 Передача мяча

### Теоретическая часть

#### 9.1 Методические основы овладения техникой баскетбола

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

— зачастую приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;

— ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;

— сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;

— соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;

— зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий. Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе обучения баскетболу.

Выполнение этой задачи будет успешным, если в обучении используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок при обучении и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

### **Структура обучения техническим приемам баскетбола.**

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или учебно-тренировочной игры.

### **9.2 Техника владения мячом.**

Владение мячом включает в себя все нападающие движения с мячом: передачи, ловлю, ведение, индивидуальные передвижения и борьбу за отскок. Механика движений руки в навыках владения мячом, таких как передачи, ведение мяча и броски, почти идентична – движение руки и кисти одно и то же в каждом навыке. Передачи и ловля мяча – наиболее важные из всех индивидуальных фундаментальных навыков владения мячом игрока в нападении, а броски могут рассматриваться как передачи мяча в корзину. Ведение мяча – это второстепенное нападающее оружие, которым никогда не следует злоупотреблять или чрезмерно много использовать.

Другой принцип упражнений во владении мячом должен быть применен для того, чтобы добиться сбалансированного совершенствования в выполнении навыков владения мячом доминирующей и недоминирующей (слабой) рукой. Игрокам необходимо работать над своей слабой рукой вдвое больше, чем над своей сильной рукой.

Принятие стойки, представляющей тройную угрозу (стойка для быстрого реагирования нападающего), из которой игрок может бросить мяч, отдать пас или начать ведение мяча, должно стать автоматическим действием.

Заметьте, что в позиции тройной угрозы игрок с мячом «прячет в углубление и защищает» мяч (притягивает мяч поближе к подмышкам для того, чтобы укрыть его от защитника). Основная идея заключается в том, что игроки, когда они овладевают мячом, должны сначала посмотреть на возможность передачи мяча партнеру (за исключением случаев, когда они сами открываются, создавая себе возможность для атаки кольца в радиусе своих бросков), прежде чем выбрать ведение мяча – последний вариант для перемещения мяча.

### **9.3 Техника выполнения бросков.**

Броски мяча в корзину – самый важный технический прием в игре. Умение игроков ловить, передавать и вести мяч, все технические тактические приемы используются в игре для того, чтобы подготовить возможность одному из игроков команды бросить мяч в корзину из удобной позиции.

Броски в корзину требуют, чтобы игрок ответственно относился к выполнению этого приема. Если небольшую неточность передачи может исправить партнер, принимающий мяч, то неточность броска в корзину часто приводит к потере мяча. Для выполнения точного броска в кольцо следует руководствоваться психическими и физическими принципами. К психическим относятся: собранность или концентрация внимания, уверенность и умение расслабляться. К физическим принципам относятся:

- 1) удержание равновесия тела, что позволяет выполнить координированные усилия ногами, туловищем и руками.
- 2) создание усилия
- 3) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и в правильной последовательности.
- 4) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории.
- 5) эффективное сопровождение.

Броски в корзину выполняются несколькими способами. Разнообразие их в большей степени зависит от индивидуальных особенностей игроков.

Применяя разнообразные броски, игроки развивают у себя глазомер и мышечное чувство, позволяющие рационально рассчитывать силу броска. Овладев этими приемами, игроки приобретают уверенность в своих возможностях, и в связи с этим решительнее действуют в любой обстановке.

Большинство игроков владеют семью основными бросками: бросок одной рукой с места, штрафной бросок, бросок в прыжке, трехочковый бросок, бросок крюком, бросок из-под корзины и бросок в движении. Все эти броски имеют в основе базовую технику, включая поле зрения, равновесие, положение руки, расположение локтя внутрь, ритм броска и движения проводки мяча.

Передачи, ловля и быстрые остановки – наиболее важные навыки для бросков по корзине. Игрокам, чтобы произвести бросок, следует научиться открываться за счет первого перемещения (используя правильную работу ног). Затем нужно поймать мяч и принять стойку с тройной угрозой (бросок, проход, передача) лицом к корзине и быть готовым к броску. Чтобы помочь игрокам изучить некоторые из ключевых концепций и основных принципов выполнения бросков, напомним основы механики выполнения бросков:

1. Баланс, равновесие – бросок начинается на полу, прежде чем вы поймаете мяч, с правильной работы ног - сначала согните ноги в коленях и подготовьте стопы;

2. Глаза – чтобы быть точным, вы должны, как можно раньше, зафиксировать взглядом цель, сконцентрировав внимание на определенном месте мишени (воображаемый центр кольца или его задняя часть, или верхний край прямоугольника, находящегося на щите);

3. Локоть – удерживайте движение всей руки в вертикальной плоскости, особое внимание на удержание локтя, поднятым вверх и находящимся ниже мяча;

4. Проводка мяча – полное выпрямление руки («зашелкнуть» локоть) и удержание её в этом положении на один счет при броске с игры или пока мяч не пролетит сквозь сетку, при штрафном броске.

Игроки должны выполнять бросок только из удобных положений для атаки кольца. Хороший бросок подразумевает наличие моментов:

1. Радиус – игрок находится в радиусе эффективных бросков (тренировочная результативность выше 50% для двух очковых бросков с игры и выше 33% для трех очковых бросков с игры);

2. Открытость – хороший бросок требует, чтобы игрок, бросающий мяч, был открыт (никаких рук перед лицом);

3. Баланс – хороший бросок всегда исполняют, находясь в равновесии. Бросок начинается на полу, так что стопы должны быть подготовлены.

4. Один счет – хороший бросок выполняется на один счет, когда стопы игрока подготовлены, и бросок выполняется одним поступательным движением к корзине из исходного положения без лишних движений.

5. Партнеры – ни один из партнеров не бросает лучше тебя. Бросай, отдавай пас, если партнер находится в более лучшей позиции для атаки или если он действительно бросает лучше тебя.

#### **Разминка для повышения техники владения мячом.**

перебрасывать мяч сверху с руки на руку, контролируя его кончиками пальцев. Руки выполняют полную большую амплитуду, полностью вытянуты, поднимаются вверх для передачи мяча и опускаются с мячом вниз;

перекладывать мяч из руки в руку, обводя его вокруг туловища, но не касаясь последнего (вправо и влево);

в небольшом подседе, ноги чуть шире плеч; передавать мяч между ногами из руки в руку по восьмерке;

перебросить мяч двумя руками из-за спины через голову и поймать его впереди. То же, подбросив мяч через голову назад — поймать за спиной. То же выполнить поочередно одной рукой (правой, левой);

подбрасывать и ловить поочередно два мяча;

подбросить мяч над собой, присесть, коснувшись пола руками, и, выпрямившись, поймать его; то же, но успеть сесть на пол, встать и поймать мяч;

ударить мячом в пол и, разведя ноги в стороны, перепрыгнуть через мяч, а затем с попоротом кругом поймать его, прежде чем он ударится в площадку второй раз;

двумя мячами поочередно выполнять передачи в стену: ловить каждый мяч только после отскока его от площадки; то же, но ловить после отскока от стены сразу.

#### **9.4 Ловля мяча**

**Ловля мяча** — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Наиболее простым и в тоже время надежным способом считается ловля мяча двумя руками, техника которого сводится к следующему.

Если мяч летит к игроку на уровне груди, руки вытягиваются к нему навстречу, кисти с широко расставленными пальцами образуют воронку, несколько большую, чем мяч. При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими и затем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость его полета. Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий. Мяч должен ловиться почти бесшумно.

##### **Ловля мяча двумя руками**

Ловить мяч, стоя на месте, можно лишь при пассивной защите противника. В условиях активного противодействия игрок, принимающий мяч, для предотвращения перехвата его противником делает шаг или выбегает навстречу мячу, занимая более выгодную, чем соперник, позицию. При ловле с выходом используют так называемую двухшажную технику. Мяч принимают на первом шаге, затем выполняют второй и фиксируют остановку.

##### **Ловля мяча одной рукой**

**Ловля мяча одной рукой** чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории.

Когда мяч приближается сбоку, в исходном положении баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.

В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.

С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом.

При ловле высоколетящего мяча одной рукой его останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое положение.

Для ловли мяча в движении характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей.

## 9.5 Передача мяча

**Передача мяча** — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояние, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной или двумя руками.

По траектории полета мяча любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости, быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней и длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство сверху.

По направлению полета мяча выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, дальнее), и условиями противоборства (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).



### Классификация способов передачи мяча

**Передача двумя руками от груди** — основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

При передаче мяча двумя руками от груди кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди и посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

#### **Передача мяча двумя руками сверху**

Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4—6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Мяч, в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче, отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают. Маховым движением руками вперед и одновременно выпрямляя их, мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

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

Передача мяча одной рукой от плеча — наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

При выполнении этой передачи рука с мячом отводится к правому плечу, (другая рука поддерживает мяч) так, чтобы локти не поднимались,

одновременно игрок поворачивается в сторону замаха, Затем выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

### **Передача мяча одной рукой от плеча**

Передача одной рукой от головы (сверху) позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20—25 м.

Выполняя эту передачу, правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову, одновременно поворачивают туловище. Таким образом, достигается амплитуда замаха. Руку с большой силой и быстротой выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловища.

### **Передача мяча одной рукой от головы или сверху**

Передача одной рукой над головой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника. Игрок располагается боком к партнеру, ноги его согнуты и расставлены, мяч держит у груди двумя руками. Одновременно с движением согнутой маховой ноги вверх правая рука с мячом выносится от груди вправо-вверх. Левая рука на уровне правого плеча как бы загораживает мяч от соперника. В момент замаха мяч нужно повернуть слева направо так, чтобы правая рука оказалась под мячом и поддерживала его снизу широко расставленными пальцами. Затем правая рука полностью выпрямляется и продолжает дугообразное движение вверх, к голове. Одновременно с движением рук вверх игрок, поднимаясь на носок левой ноги, начинает поворот правым плечом вперед. Передача заканчивается над головой энергичным захлестывающим движением кисти прямой руки, которая придает направление полету мяча.

### **Передача одной рукой «крюком»**

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

В момент передачи одной рукой снизу мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрямления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится назади стоящую ногу. Затем обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, завершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном суставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести – на впередистоящую ногу.

### **Передача мяча одной рукой снизу после ведения**

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

При передаче мяча одной рукой игрок, поднимает его до уровня плеч (контролируя мяч двумя руками) и отводит его назад в сторону передающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполняется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении вышагивания. В момент переноса массы тела на впередистоящую ногу мяч перекладывается на кисть передающей руки и посылается партнеру резким

выпрямлением в локтевом суставе и мощным махом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

### **Передача одной рукой сбоку**

Скрытая передача мяча за спиной. Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

### **Задание для самостоятельной работы:**

1. Овладеть техникой владения мяча.
2. Научится ловле и передаче мяча.

### **Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

### **Контрольные вопросы:**

1. Показать технику владения мячом.
2. Показать технику ловли мяча и передачи мяча.

### **Литература:**

1. Баскетбол : учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997.
2. Баскетбол : учеб. для институтов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – Киев, 1989.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол : пер. с фр. / П. Вари ; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М., 1987.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 10

### **Тема: Техника штрафных бросков**

Работа выполняется 4 часа

**Цель занятия:** Формирование навыков техники игры в баскетбол.

**Задача занятия:** Обучение техники штрафных бросков.

### **План**

10.1 Штрафной бросок в баскетболе

10.2 Техника выполнения штрафного броска в баскетболе

10.3 Техника выполнения броска по этапам

### **Теоретическая часть**

**10.1 Штрафной бросок в баскетболе** – это бросок, выполняемый одним игроком команды, против которой нарушили правила. Штрафные броски отличаются от игровых количеством начисления очков. С игры баскетболист может записать на свой счёт 2 или 3 очка, а каждый реализованный штрафной приносит только 1 бал. Штрафной бросок всегда производится с определенного места на площадке – линии штрафного броска, и никто из игроков противоположной команды не должен препятствовать его выполнению, то есть, это своеобразный пенальти, в котором сражаются игрок с мячом против кольца со щитом.

Способность выполнять штрафные броски является одним из самых важнейших навыков, которым должен обладать профессиональный баскетболист. Реализация такого пенальти может определить исход игры, хотя выполнить такой технический элемент не всегда легко, особенно из-за давления со стороны трибун. Чтобы забросить мяч в кольцо у игрока должна быть уверенность, правильно поставленная техника броска и хорошая концентрация. Даже некоторые самые известные и опытные игроки НБА имеют проблемы с попаданием в кольцо со штрафного. Хороший показатель – это когда баскетболисту удаётся реализовать 75-80% всех бросков, а когда статистический показатель равняется ниже 50%, то такие персоны, с большой долей вероятности в конце матча будут отдыхать на скамейке запасных. Начнём с того, что все штрафные броски выполняются с определённой линии, которая является частью разметки баскетбольной площадки. На расстоянии 4,6 метров от кольца и 5,8 м от лицевой линии располагается линия штрафного броска длиной 3,6 м. Если игрок нарушает правила, то в адрес его команды назначаются штрафные броски. Количество выстрелов зависит от того, где и как был совершен фол. 1 штрафной бросок – над игроком сфолили, который успел бросить мяч в корзину и попал в неё. Также при техническом фоле даётся 1 бросок. 2 броска – назначается, когда

фолят над игроком, который выполнял бросок в кольцо и не попал. Также 2 броска назначаются, когда происходит нарушение правил на спортсмене, который не планировал бросать мяч в корзину, а у команды нарушившего баскетболиста правила более 5-и фолов. 3 броска – когда на спортсмене, собирающегося выполнить бросок, нарушили правила за пределами 3-х очковой зоны. Если бросок не точный, то присуждается 3 штрафа. ВАЖНО! Время на выполнения штрафного броска составляет 5 секунд. Отсчёт начинается с того момента, как судья передал мяч спортсмену в руки. Отметим, что когда баскетболист, совершивший 5 персональных или технических фолов (6 нарушений в Национальной Баскетбольной Ассоциации – NBA) или 2 неспортивных фолла в поединке, должен покинуть игровой court и больше не выходить на него, при этом ему разрешается оставаться на скамейке запасных.

### **10.2 Техника выполнения штрафного броска в баскетболе.**

Свободный бросок может решить исход отдельно взятого противостояния, поэтому важно понимать, что такой технический элемент не стоит игнорировать, а наоборот нужно постоянно тренировать и совершенствовать. Приблизится к линии штрафного броска, сконцентрироваться и точно положить мяч в корзину — сложная задача для многих игроков, даже топовых профессионалов. Штрафной бросок — единственная возможность в баскетболе, где защита никаким образом не может помешать забросить мяч и в кольца и набрать очко.

### **10.3 Ниже представлены техника выполнения броска по этапам с важными советами.**

Мысленно сосредоточиться на выполнении последующего броска. Заставить себя не волноваться и обращать внимание на окружающих, особенно крикливых фанатов команды соперника. Расслабиться. Каждый баскетболист должен быть ознакомлен с методами релаксации, нужно изучить определённую технику дыхания, которая позволит уменьшить нервозность и напряжение. Выравнивание тела. Для бросающего важно выровнять своё тело у линии штрафного броска. Статистические исследования показывают, что правильное расположение тела значительно повышает шансы игрока на точный бросок. Ноги должны быть на ширине плеч, а пальцы располагаться на расстоянии 3-5 сантиметров от линии. Также ноги должны быть немного согнуты в коленях. Согните толкающую руку в локтевом суставе, направив прямо на кольцо. Локти, как правило, отклоняются в стороны и важно держать их близко к телу, перед предстоящим броском. Глаза лучше всего сфокусировать прямо на цели. Определитесь сразу, как вы хотите попасть: сразу в кольцо или с отскоком от щита. С практикой вы начнёте чувствовать себя более уверенной в

стойке и не нужно будет уделять много внимания расположению локтей. Это в свою очередь повысит точность.Выполнение. Разгибаются ноги в коленях, локоть выпрямляется, затем идёт кисть, а выталкивание мяча происходит кончиками пальцев. Всё это важно делать одним плавным движением, и нужно следить за тем, чтобы ноги не отрывались от пола.

#### **Задание для самостоятельной работы:**

1. Научится правильно выполнять штрафные броски.
2. Научится делать штрафной бросок.

#### **Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое штрафной бросок?
2. Как правильно выполнять штрафной бросок?

#### **Литература:**

1. Баскетбол : учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997.
2. Баскетбол : учеб. для институтов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – Киев, 1989.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол : пер. с фр. / П. Вари ; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М., 1987.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М., 1997

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 11**

**Тема: Изучение комбинаций - ведение мяча, двойной шаг, бросок мяча в корзину.**

Работа выполняется 4 часа

**Цель занятия:** Формирование навыков техники игры в баскетбол.

**Задача занятия:** Обучение техники владения мячом.

## **План**

11.1 Ведение мяча

11.2 Классификация ведения мяча

11.3 Двойной шаг

11.4 Бросок мяча в корзину

## **Теоретическая часть**

### **11.1 Ведение мяча**

Ведение мяча — прием техники нападения, дающий возможность баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

### **11.2 Классификация ведения мяча**

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки. Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступни.

#### **Положение игрока при ведении мяча**

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередование шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь, таким образом должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

**Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение)** применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т.е. для затяжки времени при удержании счета.

Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

**Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение)**, напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.

И высокое и, и низкое ведение может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем не эффективно в игровых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

**Ведение мяча без зрительного контроля** дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и своевременно реагировать на него конкретными игровыми действиями. Оно применяется, когда игрок уверен и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».

Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует несколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ведения и по ходу выполнения приема в движении (изменением высоты отскока, направлений или скорости движения; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

**Обводка с изменением скорости.** К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость передвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

**Обводка с изменением направления.** Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча. Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

### 11.3 Техника двойного шага

Для начала необходимо встать на линии штрафной площадки, немного наискосок по отношению к кольцу. Необходимо сделать пару шагов для разбега, при этом не забывая вести мяч. Как только вы почувствуете, что уже достаточно разогнались, делаете один длинный шаг правой ногой. Мяч в этот момент уже должен находиться в руках. После этого выполняется короткий шаг перекатом с пятки на носок левой ногой. Одновременно вы делаете отталкивание левой ногой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку.

В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дано для игроков, бросающих с правой стороны. В ситуации с проходом слева, соответственно, все делается наоборот: первый длинный шаг делаете левой ногой, а второй – правой.

### **Техника броска**

Как правило, в технике броска с двух шагов применяется еще один способ забросить мяч в корзину – бросок от щита. Суть его состоит в том, что, находясь под углом по отношению к щиту, довольно сложно забросить мяч прямо в кольцо. Здесь на помощь нам приходит белая квадратная линия, нарисованная на щите вокруг дужки кольца. Натренировать технику броска с боку достаточно просто. Для этого нужно встать в пределах штрафной площадки, под углом в 45 градусов по отношению к щиту. Чтобы забросить мяч из этого положения, необходимо попасть в ближайший к нам верхний угол квадратной линии на щите. То есть, если вы находитесь слева от кольца, бросаете в район левого верхнего угла этого квадрата, а если справа – то в правый. Все довольно просто и понятно.

## **11.4 Броски мяча в корзину**

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо — ее главная цель.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

### **Классификация бросков в корзину**

**Бросок двумя руками от груди** преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок

мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

Обучая броску, следует обращать внимание на траекторию полета мяча. При бросках с левой или правой стороны от корзины под углом 30-60 градусов мяч направляют в цель ударом о щит. Хорошим ориентиром при этом является малый квадрат над кольцом.

#### **Бросок двумя руками от груди**

**Бросок двумя руками от головы (сверху)** – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а так же с линии штрафного броска. При чем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «введены» - находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча.

#### **Бросок двумя руками от головы (сверху)**

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

#### **Бросок двумя руками в прыжке**

**Бросок одной рукой от плеча** – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие баскетболисты используют его также в качестве штрафного броска.

В исходном положении для броска с места вперед на небольшое расстояние выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины. В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, а мяч в это время кратчайшим путем выносится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди головы сзади-снизу под мячом, а левая поддерживала его сбоку. Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая рука отводится в сторону. Мяч плавно перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов за счет одновременного, равноускоренного выпрямления руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию. После отрыва мяча от кончиков пальцев кисть по инерции сгибается до отказа, затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает основную стойку.

#### **Бросок одной рукой от головы (сверху)**

Бросок одной рукой от головы (сверху) используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре

применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах, (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90 градусам). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной плоскости с корзиной. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону. Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки — хлестом кисти.

### **Бросок одной рукой сверху в прыжке**

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) — основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе.

Бросок в прыжке выполняется преимущественно сильнейшей рукой, а в редких случаях — двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

Игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впереди стоящая стопа направлена носком на корзину, сзади стоящая развернута носком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. Рабочая кисть максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставлены. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости.

Движение начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для соответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой.

### **Бросок одной рукой над головой (крюком)**

При бросках одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном

противодействию высокорослого защитника. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении.

Бросок после вышагивания с места начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение.

### **Техника защиты**

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом.

Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения студентами конкретных приемов нападения.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Однако приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- 1) технику передвижений;
- 2) технику противодействия и овладения мячом.

### **Стойки и передвижения защитника**

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде.

Основная цель игры в защите - прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину.

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- 1) техника передвижений;
- 2) техника противодействия и овладения мячом.

### **Стойки защитника**

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра.

При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых ногах.

**Задание для самостоятельной работы:**

1. Научится правильному ведению мяча.
2. Научится делать двойной шаг.

**Критерии оценивания:**

Оценка 5 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно обучающий показал знания технику, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка 4 - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результата.

Оценка 3- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки.

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое ведение мяча?
2. Как делать двойной шаг.

**Литература:**

1. Баскетбол : учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997.
2. Баскетбол : учеб. для институтов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – Киев, 1989.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол : пер. с фр. / П. Вари ; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М., 1987.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М., 1997

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол : учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997.
2. Баскетбол : учеб. для институтов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – Киев, 1989.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол : пер. с фр. / П. Вари ; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М., 1987.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М., 1997

Учебное издание

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
к практическим занятиям по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**  
для студентов направления подготовки  
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).  
**Часть 2.**

С о с т а в и т е л ь:  
Александр Алексеевич Карпов

Печатается в авторской редакции.  
Компьютерная верстка и оригинал-макет автора.

Подписано в печать \_\_\_\_\_  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага типограф. Гарнитура Times  
Печать офсетная. Усл. печ. л. \_\_\_\_\_. Уч.-изд. л. \_\_\_\_\_  
Тираж 100 экз. Изд. № \_\_\_\_\_. Заказ № \_\_\_\_\_. Цена договорная.

Издательство Луганского национального  
университета имени Владимира Даля

*Свидетельство о государственной регистрации издательства  
МИ-СРГ ИД 000003 от 20 ноября 2015г.*

**Адрес издательства:** 91034, г. Луганск, кв. Молодежный, 20а  
**Телефон:** 8 (0642) 41-34-12, **факс:** 8 (0642) 41-31-60  
**E-mail:** uni@snu.edu.ua **http:** [www.snu.edu.ua](http://www.snu.edu.ua)





