

Золотых наград были также удостоены россияне Назир Манкиев, Исламбек Альбиев, Асланбек Хуштов (греко-римская борьба), Валерий Борчин и Ольга Аниськина (спортивная ходьба на 20 км), Рахим Чахкиев (бокс), Лариса Ильченко (плавание на 10 км на открытой воде), Ширвани Мурадов (вольная борьба), Евгения Канаева (художественная гимнастика), Максим Опалев (гребля на байдарках и каноэ), Гульнара Самитова-Галкина (бег на 300 м с препятствиями), Евгения Полякова, Александра Федорива, Юлия Гущина, Юлия Чермошанская (легкая атлетика, эстафета 4 × 100 м), Елена Дементьева (теннис), Андрей Сильнов (прыжки в высоту), женские команды по фехтованию (командное первенство в рапире), по синхронному плаванию и по художественной гимнастике.

Зимние Олимпийские игры

Зимние Олимпийские игры проводятся Международным олимпийским комитетом с 1924 г. В 1924—1952 гг. состоялось шесть зимних Олимпийских игр:

I игры 1924 г. — Шамони (Франция).

II игры 1928 г. — Санкт-Мориц (Швейцария).

III игры 1932 г. — Лейк-Плэсид (США).

IV игры 1936 г. — Гармиш-Партенкирхен (Германия).

V игры 1948 г. — Санкт-Мориц (Швейцария).

VI игры 1952 г. — Осло (Норвегия).

VII зимние Олимпийские игры 1956 г., Кортина д'Ампеццо (Италия).

С 1956 г. в зимних Олимпиадах принимают участие наши спортсмены. Команда СССР отлично выступила по лыжным гонкам, завоевав золото на дистанции 4 × 10 км. Золото завоевали также Любовь Козырева (лыжи, 10 км), Евгений Гришин (коньки, 500 м и 1500 м), Борис Шилков (коньки, 5000 м). Блестяще сыграли наши хоккеисты во главе с легендарным капитаном Всеволодом Бобровым, впервые выйдя на олимпийскую арену и сразу завоевав медали высшей пробы.

VIII зимние Олимпийские игры 1960 г., Скво-Вэлли (США). Золото завоевали: Мария Гусакова (лыжи, 10 км), Евгений Гришин (коньки, 500 м и 1500 м), Виктор Косичкин (коньки, 5000 м), конькобежки Клара Гусева (1000 м) и Лидия Скобликова (1500 м и 3000 м).

IX зимние Олимпийские игры 1964 г., Инсбрук (Австрия). Две золотые медали завоевала лыжница Клавдия Боярских (5 км, 10 км). Медали высшей пробы увезли домой фигуристы Людмила Белоусова и Олег Протопопов, Антс Антсон (скоростной бег на коньках, 1500 м), Лидия Скобликова (коньки, 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м), Владимир Меланьин (биатлон, 20 км), сборная команда по хоккею с шайбой.

X зимние Олимпийские игры 1968 г., Гренобль (Франция). Фигуристы Людмила Белоусова и Олег Протопопов снова были первыми в парном катании. Золото завоевали Владимир Белоусов (прыжки с трамплина, 90 м), Людмила Титова (скоростной бег на коньках, 500 м), мужская команда по биатлону (4 × 7,5 км), команда по хоккею с шайбой.

XI зимние Олимпийские игры 1972 г., Саппоро (Япония). Лыжница Галина Кулакова выиграла гонки на 5 км и 10 км. Лыжник Вячеслав Веденин был первым на дистанции 30 км. Другие золотые медалисты Саппоро — мужская (4 × 10 км) и женская (3 × 5 км) команды по лыжам, фигуристы Ирина Роднина

и Алексей Уланов (парное катание), мужская команда по биатлону (4 × 7,5 км), команда по хоккею с шайбой.

XII зимние Олимпийские игры 1976 г., Инсбрук (Австрия). Блестящий «золотой» успех советских лыжников — Николай Бажуков (15 км), Сергей Савельев (30 км), Раиса Сметанина (10 км), женская команда на дистанции 4 × 5 км. Герои Инсбрука, золотые медалисты — конькобежцы Евгений Куликов (500 м), Татьяна Аверина (1000 м, 3000 м), Галина Степанская (1500 м), фигуристы Ирина Роднина и Александр Зайцев (парное катание), Людмила Пахомова и Александр Горшков (танцы на льду), биатлонист Николай Круглов (20 км), команда по хоккею с шайбой.

XIII зимние Олимпийские игры 1980 г., Лейк-Плэсид (США). Уникальное достижение Николая Зимятова — победы на дистанциях 30 км и 50 км. Раиса Сметанина была первой на дистанции 5 км. Другие золотые медалисты Ирина Роднина и Александр Зайцев (парное катание), Наталья Линичук и Геннадий Карпоносов (танцы на льду). Вера Зозуля и Ингрида Амантова (саннный спорт), конькобежка Наталья Петрусева (1000 м), биатлонист Анатолий Алябьев (20 км), мужская сборная по биатлону (4 × 7,5 км).

XIV зимние Олимпийские игры 1984 г., Сараево (Югославия). Николай Зимятов снова был первым в гонке на 30 км. Золотые медалисты Сараева — Елена Валова и Олег Васильев (парное катание), конькобежцы Сергей Фокичев (500 м) и Игорь Малков (10 000 м), мужская сборная по биатлону (4 × 7,5 км), команда по хоккею с шайбой.

XV зимние Олимпийские игры 1988 г., Калгари (Канада). Триумф советских лыжников — золото у Михаила Девятьярова (15 км), Алексея Прокуророва (30 км), Виды Венцене (10 км), Тамары Тихоновой (20 км), женской команды (4 × 5 км). Золотые медалисты Калгари — Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков (парное катание), Наталья Бестемьянова и Андрей Букин (танцы на льду), бобслеисты Янис Кипурс и Владимир Козлов, конькобежец Николай Гуляев (1000 м), мужская сборная по биатлону (4 × 7,5 км), команда по хоккею с шайбой.

XVI зимние Олимпийские игры 1992 г., Альбервилль (Франция). Сборная страны выступала под флагом СНГ. Героиней Игр стала лыжница Любовь Егорова (10 км свободным стилем, 15 км). Золотые медалисты — Виктор Петренко (одиночное катание), Наталья Мишкutenок и Артур Дмитриев (парное катание), Марина Климова и Сергей Пономаренко (танцы на льду), биатлонисты Евгений Редькин (20 км) и Анфиса Резцова (7,5 км), команда по хоккею с шайбой.

XVII зимние Олимпийские игры 1994 г., Лиллехаммер (Норвегия). Впервые на «белых» Олимпиадах выступила сборная России. Золотые медалисты — Любовь Егорова (лыжи, 5 км и 10 км свободным стилем), женская команда по лыжам (4 × 5 км), фигуристы Алексей Урманов (одиночное катание), Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков (парное катание), Оксана Грищук, Евгений Платов (танцы на льду), конькобежцы Александр Голубев (500 м) и Светлана Бажанова (3000 м), биатлонисты Сергей Чепиков (10 км) и Сергей Тарасов (20 км), женская команда по биатлону (4 × 7,5 км).

XVIII зимние Олимпийские игры 1998 г., Нагано (Япония). В Нагано в феврале 1998 г. состоялись последние зимние Олимпийские игры XX в. Небывалый успех сопутствовал российским лыжницам. Они победили во всех пяти дисциплинах. Лариса Лазутина выиграла гонки на 5 и 10 км, а Ольга Данилова —

на 15 км. Вместе с Еленой Вяльбе и Ниной Гаврылюк они одержали победу в эстафете 4 × 5 км. Завершила победный путь наших спортсменок молодая лыжница Юлия Чепалова, выиграв золотую медаль на 30-километровой дистанции.

Успех наших лыжниц поддержали российские фигуристы. Они победили в трех видах программы из четырех. Илья Кулик стал победителем в одиночном катании, Оксана Казакова и Артур Дмитриев — в парном катании, а Оксана Грищук и Евгений Платов — в танцах на льду. Девятую золотую медаль российской команде принесла в гонке на 7,5 км в биатлоне Галина Куклева.

XIX зимние Олимпийские игры 2002 г., Солт-Лейк-Сити (США). Золотые медали завоевали: фигуристы Алексей Ягудин (одиночное катание), Елена Бережная и Антон Сихарулидзе (парное катание), биатлонистка Ольга Пылева (гонка преследования на 10 км), лыжники Юлия Чепалова (спринтерская гонка), Михаил Иванов (гонка на 50 км классическим стилем), Ольга Данилова (гонка по системе Гундерсена).

XX зимние Олимпийские игры 2006 г., Турин (Италия). В Италии россияне завоевали 22 награды (8 золотых, 6 серебряных, 8 бронзовых), заняв в общем зачете четвертое место после сборных Германии, США и Австрии.

Первую золотую медаль сборной России завоевал Евгений Дементьев. На последних метрах тридцатикилометровой гонки преследования (15 км классическим стилем и 15 км коньковым) он смог обойти очень сильных соперников.

Национальным героем России стал фигурист Евгений Плющенко, который не оставил ни одного шанса своим конкурентам в мужском одиночном катании. За произвольную и короткую программы он получил 258,33 очка, что является абсолютным рекордом.

Блестяще выступила женская команда по биатлону в эстафете 4×6 км, выиграв «золото» в борьбе с сильной сборной Германии.

Золотые медали получили также конькобежка Светлана Журова (500 м), биатлонистка Светлана Ишмуратова (индивидуальная гонка на 15 км), женская команда в лыжной эстафете 4×5 км, фигуристы Татьяна Тотьмянина и Максим Маринин (парное катание), Татьяна Навка и Роман Костомаров (танцы на льду).

XXI зимние Олимпийские игры 2010 г., Ванкувер (Канада).

В общекомандном зачете сборная России заняла только одиннадцатое место — самый неудачный результат за всю историю выступлений наших спортсменов на Белых олимпиадах. Российские спортсмены выиграли 15 наград (3 золотые, 5 серебряных и 7 бронзовых) в семи видах спорта: лыжных гонках, биатлоне, фигурном катании, коньках, сноуборде, бобслее, скелетоне.

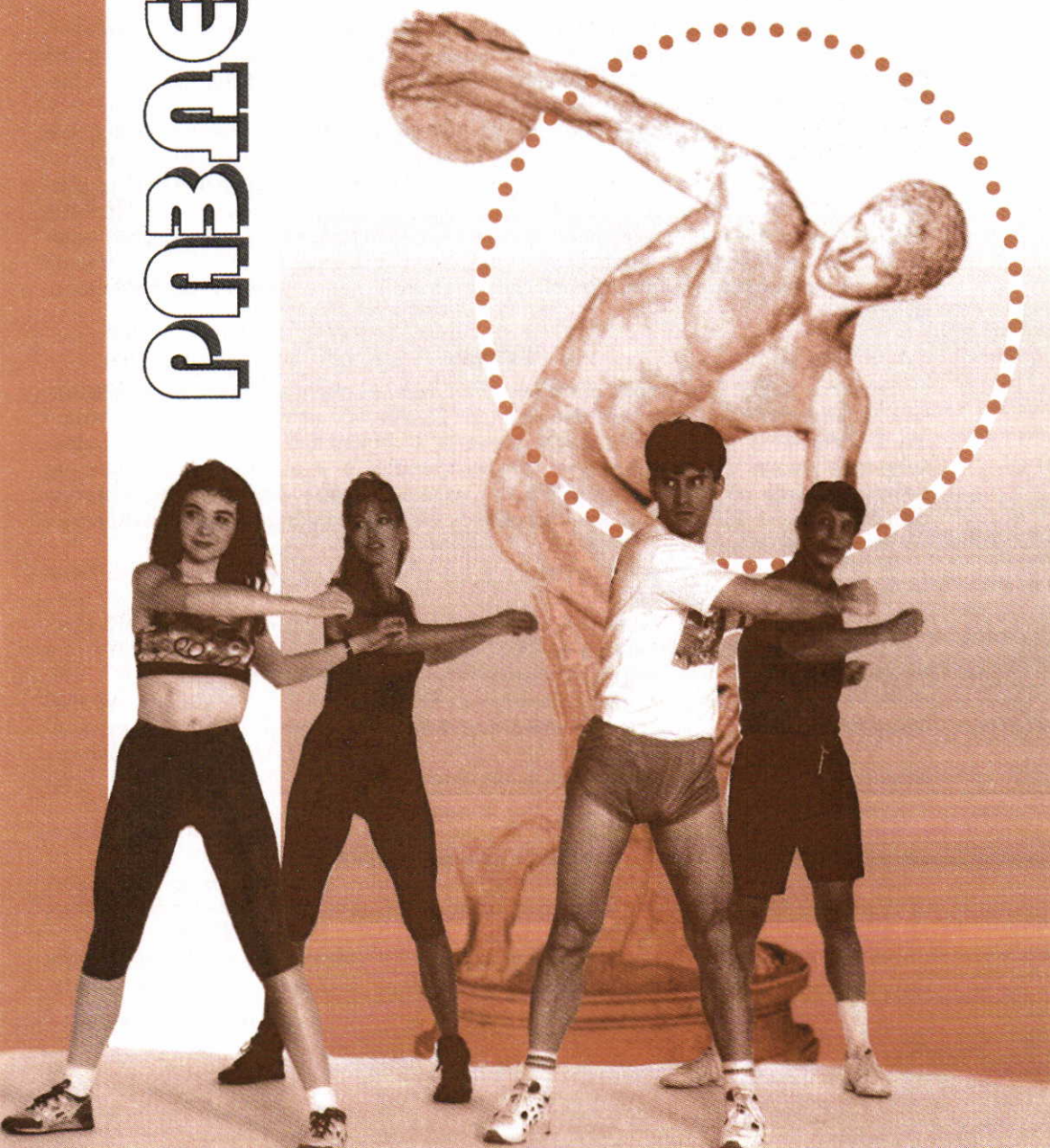
XXII зимние Олимпийские игры 2014 г., Сочи (Российская Федерация).

Вопросы для самоконтроля

1. Когда состоялись первые летние и зимние Олимпийские игры современности?
2. Когда сборная России впервые выступила самостоятельной командой на летних и зимних Олимпийских играх современности?
3. Назовите российских чемпионов летних и зимних Олимпийских игр.

РАЗДЕЛ 2

Базовые виды спорта школьной программы



Значение

Баскетбол — одна из популярнейших спортивных игр в мире. В современный баскетбол играет свыше 200 млн человек всех возрастов более чем в 165 странах мира. По последним данным, у нас в стране в настоящее время в баскетбол играют свыше 4,5 млн человек.

Баскетбол — прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Этот вид спорта совершенствует отдельные психические функции человека, обеспечивающие скорость приема и переработки информации, скорость простой и сложной реакции, ориентировку в сложной двигательной деятельности, оперативность мышления.

История

Эту игру в 1891 г. изобрел *Джеймс Нейсмит* — преподаватель международной тренировочной школы в Спрингфилде (США). Бросали тогда мяч не в кольцо, а в обычную плетеную корзину. Отсюда и произошло название игры: «баскет» в переводе с английского — корзина, «бол» — мяч. В команде было по девять игроков. В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила баскетбола, а в 1895 г. там же состоялись первые официальные соревнования по этому виду спорта.

В 1932 г. была создана Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА). В 1936 г. мужской баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр в Берлине, первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболисты США. Женские команды начали борьбу за олимпийские медали в 1976 г. в Монреале. Первые золотые медали выиграла советские спортсменки.

В России в баскетбол начали играть с 1906 г. В 1932 г. состоялся первый чемпионат страны, в котором участвовали только женщины. Победили московские спортсменки. С 1947 г. наши баскетболисты принимают участие в крупных международных турнирах. Они неоднократно побеждали на чемпионатах мира и Европы.

На Олимпийских играх 1972 г. в Мюнхене наши спортсмены впервые стали олимпийскими чемпионами, победив в финале сборную США.

За период, в течение которого баскетбол входит в олимпийскую программу (с 1936 по 2008 г.), наилучших результатов по общему количеству олимпийских наград в этом виде спорта добились команды США и России (СССР).

За это время только одному человеку удалось завоевать в этом виде спорта три золотые олимпийские награды. Этого сумела добиться Т. Эдвардс, играв-

шая в составе сборных США, которые побеждали на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе (1984), Сеуле (1988) и Атланте (1996).

Основные правила проведения соревнований

В баскетбол играют две команды, по 5 человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и забрасывание его в корзину соперника. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 28 м и шириной 15 м. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 м. Кольцо находится на высоте 3,05 м. Щит вынесен в глубь площадки на 1,2 м. Вес баскетбольного мяча 600–650 г.

Игра начинается с разыгрывания мяча в центральном круге. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч, а только отбивают или скидывают его партнеру. Игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Игроки имеют право вести мяч только одной рукой. Если мяч после ведения пойман, снова вести мяч не разрешается. Выполнять бросок имеет право любой игрок нападающей команды, при неудачном броске отскочившим мячом овладеть имеют право игроки любой команды. Для того чтобы выполнить бросок, команде предоставляется 24 с. При нарушении этого правила (если бросок не выполнен) мяч передается другой команде. В течение 8 с команда, владеющая мячом, должна перейти из зоны защиты в зону нападения. Если игрока толкнули во время выполнения броска или ударили по руке и мяч в кольцо не попал, он получает право на пробитие двух штрафных бросков. Если нарушение во время броска совершено за линией 3-очкового броска (6,25 м), то за нарушение правил назначается 3-очковый штрафной бросок. Игрок, получивший пять персональных замечаний, автоматически выбывает из игры.

Остальные нарушения правил, которые не рассматриваются как фол, являются просто *ошибками*: бег с мячом в руках (пробежка), ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение), выбивание мяча за пределы площадки, игра ногами. При ошибках или фолах, которые не влекут за собой назначения штрафного броска, игра возобновляется вбрасыванием мяча из-за боковой линии.

После результативного броска с игры или штрафного броска мяч вводится в игру участниками противоположной команды из-за лицевой линии. За результативный бросок команде присуждается два очка, за штрафной бросок — одно очко. За результативный бросок из-за дуги радиусом 6,25 м присуждается три очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

Игра продолжается четыре периода, по 10 мин каждый. Регистрируется *только чистое время*. В случае ничьи назначается 5-минутный дополнительный период. Перерыв между первым и вторым, третьим и четвертым периодами 2 мин, между вторым и третьим — 15 мин.

В течение игры разрешается производить неограниченное количество замен игроков. Игроку нападения не разрешается находиться в трехсекундной зоне свыше 3 с. Мяч отбирается у команды, если игрок держит мяч и не передает, не бросает, не катит или не ведет его в течение 5 с.

Правила техники безопасности

Перед началом уроков или соревнований необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

Во время уроков или соревнований необходимо:

- не нарушать правила соревнований;
- все действия производить только по команде учителя, тренера, судьи;
- избегать столкновений с партнерами по команде или соперниками, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при плохом самочувствии сообщить об этом учителю, тренеру или судье.

На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

Овладение двигательными действиями

8 КЛАСС



Бег с изменением направления и скорости используется для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча. Рывок выполняется после вышагивания (выпада) в одну сторону с последующим рывком в противоположную (рис. 8).

Передача мяча одной рукой от плеча — наиболее распространенный способ передачи. Одной рукой от плеча мяч передается на близкое и среднее расстояние. Мяч выносится двумя руками (рис. 9) над правым плечом. Правая рука находится сзади мяча, немного снаружи, пальцы указывают вверх, а ладонь — в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча. Левая



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

нога впереди. Мяч выносится правой рукой вперед, при этом левая рука с мяча «сходит». Мяч выпускается захлестывающим движением кисти.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Этот способ передачи целесообразно применять, когда на пути партнера находится соперник. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника (рис. 10), чтобы он не смог заблокировать или прервать передачу. Передача выполняется следующим образом: мяч удерживается на уровне груди, пальцы широко расставлены, большие пальцы расположены параллельно друг другу. Мяч посылается вниз-вперед. Эта передача самая медленная, ее нужно использовать только в случае уверенности в успехе.

Упражнения

1. Выполняют в парах, расстояние между партнерами 4–5 м. Перед игроками на расстоянии 1 м проведена линия. Передающий старается попасть мячом на линию так, чтобы мяч отскочил в руки партнеру.
2. Выполняют в тройках. Двое крайних передают мяч между собой так, чтобы он ударился около ног партнера, стоящего в средней шеренге.
3. В кругу игроки передают мяч с отскоком от пола, водящий должен перехватить или коснуться мяча.
4. Передача мяча с отскоком от пола при встречном и параллельном движении.

Передача мяча при встречном движении. Передача в движении совершается после ловли мяча под широкий шаг правой (левой) ногой, далее происходит шаг левой (правой) ногой, и во время последующего толчка ногой происходит передача двумя руками от груди. *Передача* должна выполняться на грудь партнеру, *ловля* мяча — на вытянутые вперед руки.

Выполнять передачу нужно быстро и точно в цель; при передаче мяча руки (руку) выпрямлять до конца, передавать мяч пальцами; после выпуска мяча пальцы должны смотреть в сторону партнера. Совершенствовать навыки передачи следует постоянно.

Упражнения

1. Построение — встречные колонны. Перед направляющим без мяча стоит защитник. Направляющий рывком обходит защитника, ловит мяч в движении от направляющего противоположной колонны и в двухшажном ритме передает его следующему игроку, а сам переходит во встречную колонну. Игроки колонны, передающие мяч с места, после передачи бегут к противоположной колонне и принимают защитную стойку перед направляющим. После рывка направляющего защитник уходит в конец колонны.
2. Ловля — передача мяча в парах при параллельном движении игроков. Старайтесь избегать следующих ошибок при передачах в движении: а) перемещение приставными шагами; б) ловля мяча в опорном положении; в) мяч направляется партнеру далеко вперед или назад.

Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Для изменения направления ведения необходимо сильнее согнуть ноги, наклониться в сторону предполагаемого движения. Кисть накладывается на мяч со стороны, противоположной направлению движения. При сближении с защитником мяч следует вести дальней рукой от противника, укрывая его туловищем от возможного выбивания.

Упражнения

1. Построение в колоннах у лицевой линии. Обводка змейкой 5—6 препятствий с последующей передачей мяча во встречную колонну.
2. Выполняется в парах нападающий — защитник. Ведение дальней рукой от защитника, заканчивая его броском по корзине.
3. Подвижная игра «Пятнашки с мячами».

Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Для атаки корзины в движении эффективнее использовать бросок одной рукой сверху. Бросок в движении выполняется следующим образом: при броске с правой стороны мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченный (стопорящий), толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти (рис. 11).

При выполнении данного броска необходимо обратить внимание на следующие моменты: вынос бедра маховой ноги производится в направлении вперед-вверх; в последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию; тренировать бросок нужно как с левой, так и с правой стороны.

После освоения этого броска его совершенствование производится в сочетании с другими приемами:

- ловля на месте — передача партнеру — рывок — ловля в движении — бросок одной рукой от головы;
- обводка линий трапеции правой и левой рукой с броском по корзине;
- броски одной рукой с близкого расстояния после передач в парах и тройках.

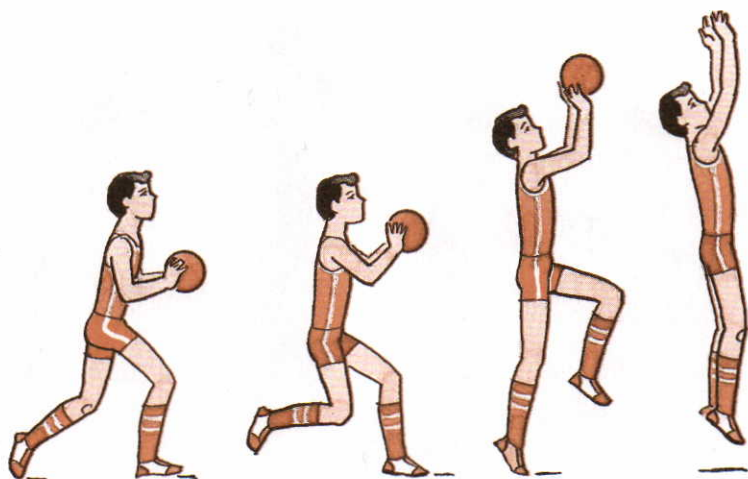


Рис. 11. Бросок мяча в движении

Вырывание и выбивание мяча (рис. 12). При вырывании необходимо захватить мяч двумя руками и рвануть его на себя. Выбивание мяча из рук противника осуществляется движением кисти сверху или снизу.

Держание игрока с мячом (рис. 13) может проводиться в различных игровых ситуациях:

- *При передачах.* Сохраняя дистанцию 1–1,5 м, защитник должен прежде всего преградить руками прямую передачу за свою спину. В момент передачи защитник, активно работая руками, перекрывает возможные пути полета мяча. Если ведение закончено, защитник вплотную опекает нападающего, препятствуя передаче мяча. Против нападающего, имеющего право

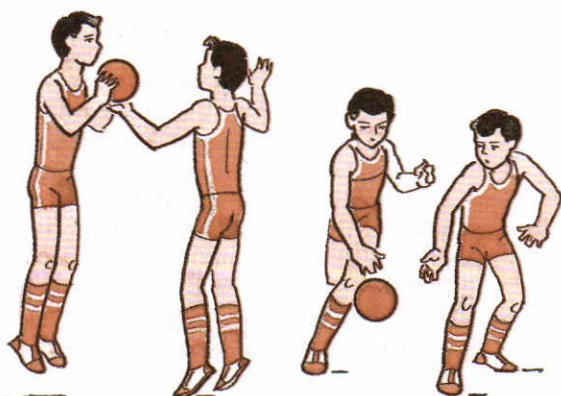


Рис. 12

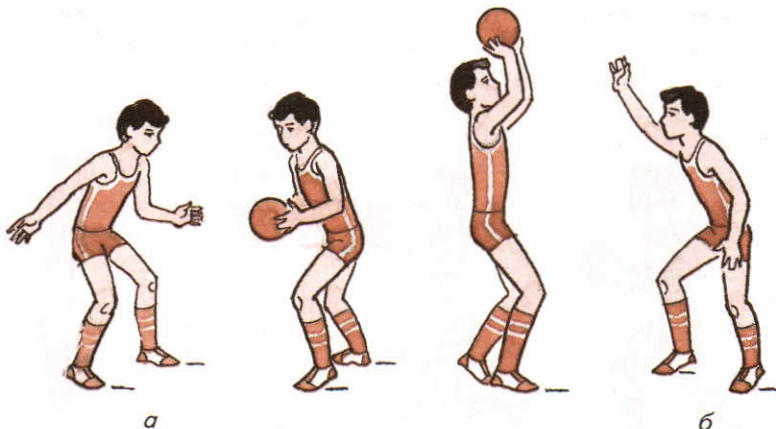


Рис. 13

- на ведение, защитник сохраняет дистанцию, стараясь закрыть прямой проход к корзине.
- *При ведении мяча.* Защитник, отступая, старается остановить ведущего, оттесняя его к боковой линии, и ближайшей рукой к нападающему внезапно выбить мяч (рис. 13, а).
 - *При броске в корзину.* Защитник быстро сближается с нападающим и, находясь боком по отношению к нападающему, выпрямляя одноименную руку, прыгает, чтобы отбить мяч на взлете. Если нападающий ведет мяч для броска в корзину, защитник, передвигаясь рядом, в прыжке ближайшей рукой накрывает мяч (рис. 13, б).

Учебная игра «Челнок»

Участвуют три команды, по 2–5 человек в каждой. Две команды располагаются в защите на двух сторонах площадки, а третья в середине с мячом начинает атаку на один из щитов. Если ей удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч потерян или перехвачен защитниками, нападавшая команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, нападает на противоположный щит. Вариант игры: четвертая команда располагается за боковой линией в середине площадки. Она вступает в игру, когда мяч заброшен в корзину. Команда, пропустившая мяч, выходит за боковую линию.

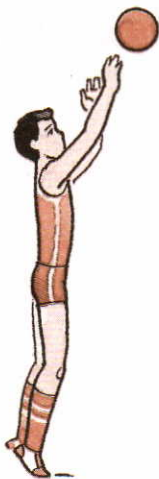


Рис. 14.
Штрафной бросок

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска без помех. Здесь можно применять различные способы бросков. Лучше всего при пробитии штрафного броска использовать свой любимый бро-

сок с места. Ноги бросающего располагаются за линией штрафного броска на ширине плеч, ступни — параллельно или одна нога выставлена вперед (рис. 14).

Игрок, выполняющий штрафной бросок, должен:

- перед броском ударить мяч несколько раз об пол, чтобы расслабить пальцы, кисти, предплечья, плечи;
- смотреть на цель до момента завершения броска;
- дать себе установку попасть на переднюю дужку сверху;
- перед броском сделать глубокий вдох, выдох и бросать мяч на задержке дыхания;
- выполнять бросок без прыжка.

9 КЛАСС

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики) (рис. 15). Это основное средство нападения в современном баскетболе. До 70% всех бросков игры выполняется этим способом с различных дистанций. В зависимости от игровой обстановки этот бросок можно выполнять с места, после ловли мяча в движении, после ведения. Вначале броски выполняются с близкой дистанции, далее ее увеличивают до 4–4,5 м.

В *подготовительной* фазе игрок, отталкиваясь двумя ногами, одновременно выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его левой спереди-сбоку. Кисть бросающей руки расположена параллельно полу (рис. 15, а, б). В *основной* фазе игрок в высшей («мертвой») точке прыжка за счет разгибания руки и кисти выпускает мяч. Левую руку снимают с мяча в момент начала дви-

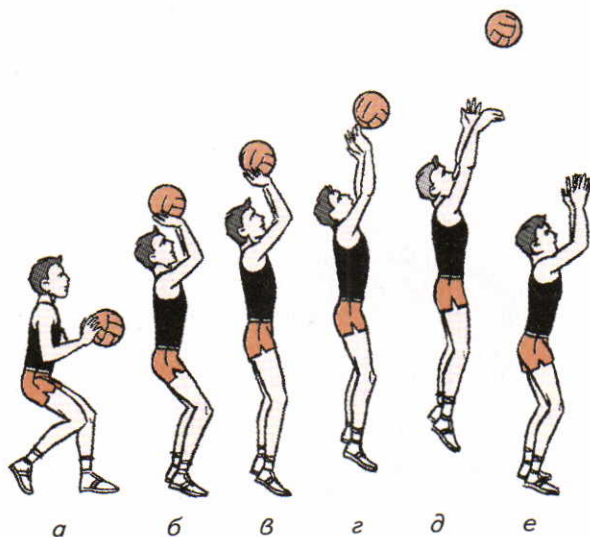


Рис. 15

жения кисти правой руки (рис. 15, в, г, д). Мяч выпускается примерно под углом 60° к горизонтали, и ему за счет хлеста кисти придается обратное вращение. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги (рис. 15, е).

Упражнения

1. Выполняют в парах, один партнер стоит на гимнастической скамейке, руки с мячом подняты вверх, второй партнер — напротив, ноги слегка согнуты, правая сзади. Руки перед грудью, ладонь левой руки давит на пальцы правой так, что кисть ее находится в состоянии натянутого лука. Приставляя правую ногу, выполнить прыжок толчком двух ног и в высшей точке прыжка хлестом кисти ударить по мячу.
2. То же, но в прыжке положить мяч в поднятые руки партнера.
3. Мяч перед грудью. Поднимая руки и поворачивая мяч против часовой стрелки, вынести мяч на правую руку над головой, левая поддерживает мяч сбоку.
4. То же, но мяч вынести в и. п. в прыжке. После приземления вновь проверить правильность держания мяча над головой.

Бросок двумя руками от головы (девочки). Его можно выполнить как в опорном положении, так и в прыжке. Особенностью этого броска будет синхронная работа рук в основной фазе броска. Выпуск мяча осуществляется одновременным энергичным движением кистей рук (рис. 16). Можно применять такие же упражнения, как и для мальчиков.

После этого нужно осваивать **броски по корзине с близкой дистанции.** Сначала выполняют броски с места, затем броски после одного удара мячом в пол, после короткого ведения, после получения мяча в движении.

Упражнения

1. Выполняют в парах, один игрок бросает по корзине 5 раз подряд, второй подает ему мяч.
2. То же, но броски выполняют после ведения; после получения мяча от партнера в движении. При бросках с отражением от щита внимание направлено

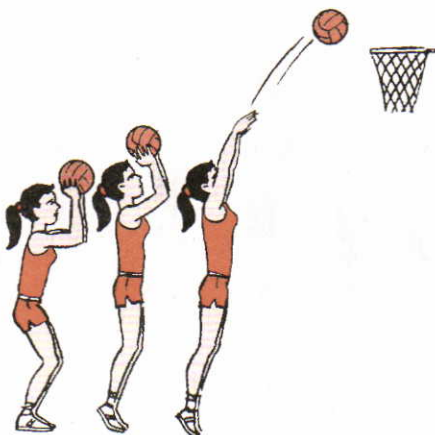


Рис. 16

на точку отскока на щите, а при бросках без отражения от щита — на передний край корзины.

3. Выполняют в тройках, один игрок с мячом под щитом, двое (нападающий и защитник) в 5–6 м от щита. Нападающий рывком обходит защитника, действия которого на начальном этапе ограничены, получает мяч от партнера и выполняет бросок в прыжке. Передающий переходит на место защитника, а защитник занимает место нападающего.

Штрафной бросок. Существуют различные способы выполнения: двумя руками от груди; одной или двумя руками от головы; одной рукой от плеча. Выполняя бросок, нужно встать у линии штрафного броска, сделать один-два удара в пол, глубокий вдох-выдох и на задержке дыхания выполнить бросок.

Упражнения

1. Броски сериями по 5–10 раз подряд, мяч подает партнер.
2. Штрафные броски в форме соревнований: а) несколько команд (по количеству щитов) располагаются на линиях штрафного броска. Игроки поочередно бросают по корзине. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за отведенное время (3–5 мин); б) каждый игрок бросает до промаха.

Действия трех нападающих против двух защитников. Нападающие располагаются углом назад (рис. 17). При расположении защитников в шеренге целесообразно вести мяч среднему игроку. При выходе на него защитника мяч передается на один из краев для завершения атаки. При расположении защитников в колонне инициативу ведения мяча с целью атаки корзины должен взять на себя один из крайних игроков, а после выхода на него защитника передать мяч свободному игроку для завершения атаки. Необходимо помнить, что чис-

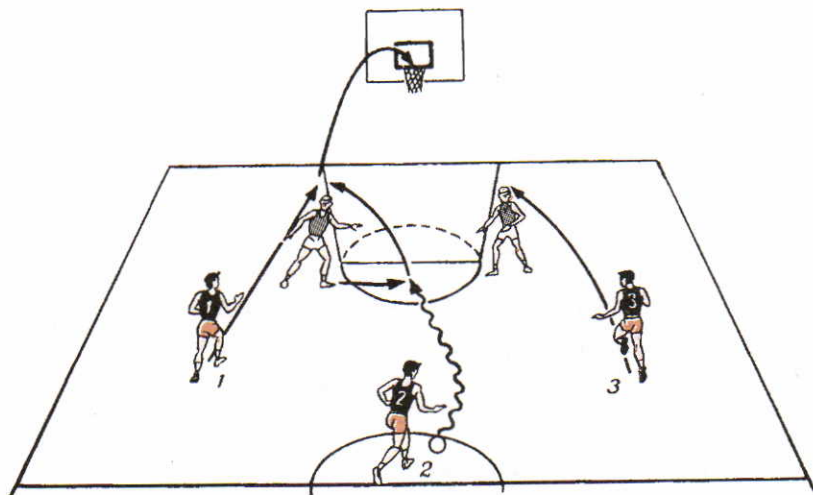


Рис. 17. Действия трех нападающих против двух защитников

ленное превосходство в игре длится недолго, защитники спешат на помощь, поэтому нападающие должны действовать решительно, без остановок, пауз и лишних передач.

Упражнения

1. Два защитника располагаются у линии штрафного броска в шеренге. Тройка, выполняя передачи, старается обыграть двух защитников и забить мяч в корзину.
2. То же, но защитники располагаются один за другим.
3. То же, но после пересечения средней линии нападающими третий защитник бежит вдогонку, чтобы помочь своим партнерам.
4. Закрепление взаимодействия в учебной игре «Челнок» тройками.

Личная система защиты заключается в том, что с момента перехода мяча в руки соперников каждый из игроков защищающейся команды начинает опекал «своего» нападающего, не давая ему свободно передвигаться, ловить, передавать, вести или бросать мяч. Различают защиту по всей площадке, на своей половине и концентрированную в районе области штрафного броска.

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития быстроты

- Перемещения из различных и. п. и различными способами по сигналу учителя.
- Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов (3–4 серии по 6–8 с).
- Бег на месте с максимальной частотой шагов. Затем рывок вперед (3–4 серии по 15–20 м).
- Эстафеты с быстрым изменением характера действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки (4–5 серий по 10–15 прыжков).
- Стоя одной ногой на опоре высотой 40–50 см, выпрыгивания 20–30 раз. Приседания на одной ноге (5–8 раз).
- Прыжки на месте с доставанием предметов на высоту 30–40 см (3–4 серии по 15–20 прыжков).
- Из положения глубокого приседа прыжки вверх-вперед (15–20 прыжков).
- Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди (3–4 серии по 8–10 раз).

Упражнения для развития координационных способностей

- Стоя на расстоянии 2–3 м от стены, поочередные передачи двух мячей в стену различными способами и дополнительными заданиями после ловли мяча от пола.
- Жонглирование 2–3 малыми мячами.
- Переводы мяча вокруг туловища, то же вокруг ног («восьмерка»).
- Прыжки вверх с поворотом в безопорном положении на 180°.

- Комбинированные упражнения с обеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырки.
- Подвижные игры «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Бегуны», «Борьба за мяч».

Вопросы для самоконтроля

1. В чем популярность баскетбола в мире и в нашей стране?
2. Расскажите об основных правилах игры в баскетбол.
3. Какие технические приемы вы знаете? Опишите их.
4. В каких игровых ситуациях может проводиться держание игрока с мячом?
5. Каковы основные правила выполнения штрафного броска?
6. Какие тактические взаимодействия вы знаете? Как они производятся?

§ 14

Гандбол



Значение

Гандбол — интересная, динамичная и захватывающая игра. Она способствует развитию у школьников важнейших двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений. Одним из основных преимуществ гандбола является его простота.

История

В 1898 г. в датском городе Одруп преподаватель гимназии *Хольгер Нильсен* ввел на уроках физкультуры игру с мячом, разработал правила и назвал ее «хаанболд» (по-датски «хаанд» — рука, «болд» — мяч). В игре участвовало по 11 игроков в каждой команде.

Другим центром развития игры была Германия, где в 1890 г. *Конрад Кох* придумал игру с мячом, которая получила название «раффбол». В 20-е гг. XX в. появился новый вариант игры, заложивший основы современного гандбола. Было произведено официальное разделение гандбола 11 : 11 и 7 : 7. Последний вариант получил дальнейшее развитие во многих странах мира, он был включен в программу Олимпийских игр 1972 г. в Мюнхене, а вариант 11 : 11 прекратил существование.

Международная федерация гандбола (ИГФ) была создана в 1946 г. В 1976 г. на Олимпийских играх в Монреале впервые в истории этого вида спорта победителями соревнований стали мужская и женская команды СССР. За все время вхождения этого вида спорта в программу Олимпиад наши команды пять раз добивались «золотого» успеха (дважды в 1976 г., в 1988, 1992 и 2000 гг.). Наши спортсменки Л. Бобрусь, Н. Тимошкина, З. Турчина дважды становились олимпийскими чемпионками.

Основные правила проведения соревнований

Игра проводится на прямоугольной площадке размером 20×40 м. На лицевой линии устанавливаются ворота — 2×3 м. Соперничают две команды, по 7 игроков в каждой, включая вратаря. Цель игры — забить как можно больше голов в ворота соперника. Мяч для игры должен быть до 60 см в окружности, весом от 425 до 475 г. Матч состоит из двух таймов, продолжительностью по 30 мин каждый, с 10-минутным перерывом для взрослых и с 25-минутным перерывом для юношеских команд (12–16 лет).

Игроку разрешается бросать, ловить, останавливать, толкать мяч или бить по нему, используя кисти рук, руки, голову, торс; держать мяч не более 3 с, делать с мячом не более 3 шагов.

Гол засчитывается, когда весь мяч пересек линию ворот, при условии, что перед броском или во время броска игрок, совершавший бросок, или другой игрок команды не нарушил правила.

За нарушения правил игры игрок может получить предупреждение, быть удаленным на 2 мин или дисквалифицированным.

Правила техники безопасности

Перед началом уроков или соревнований необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

Во время уроков или соревнований необходимо:

- строго соблюдать правила поведения и правила соревнований;
- все действия производить только по команде учителя, тренера, судьи;
- избегать столкновений с партнерами по команде или соперниками, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю, тренеру или судье.

При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травм.

На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

8 КЛАСС

Передача мяча в движении различными способами. Учиться передавать мяч нужно начинать с умения держать его. В игре мяч держат одной или двумя руками. Двумя руками мяч держат чаще всего после его ловли или перед передачей.

Пальцы рук свободно расставлены и прочно удерживают мяч. Ладони слегка касаются мяча. Сложнее научиться держать мяч одной рукой. Для этого пальцы расставляются широко и свободно, большой палец отводится в сторону для захвата мяча (рис. 18). Мяч находится как можно ближе к пальцам, лежит на них. Выполняется передача преимущественно согнутой рукой, от плеча (рис. 19).

В различных игровых ситуациях можно передавать мяч согнутой рукой сверху, снизу и сбоку, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху-назад, двумя руками сверху (и от груди), с отскоком от площадки, из-за головы (рис. 20), из-за спины (рис. 21), через руку (рис. 22), сбоку с разворотом кисти от себя (рис. 23). Передача в движении может выполняться и в прыжке.

Бросок мяча согнутой рукой сбоку (рис. 24) выполняется для взятия ворот с обыгрыванием защитника. Игрок с мячом после отвлекающих действий делает неожиданно для защитника шаг ногой, одноименной бросающей руке, в сторону-вперед, резко наклоняется в ту же сторону и проводит бросок сбоку. Мяч выпускается из рук обычно на высоте пояса, иногда ниже.

Бросок мяча согнутой рукой снизу (рис. 25) применяется для взятия ворот после отвлекающих действий при плотной опеке нападающего защитником. Исполняется бросок выпадом в сторону ногой, одноименной бросающей руке. Одновременно туловище наклоняется в ту же сторону, рука с мячом слегка от-



Рис. 18. Держание мяча одной рукой



Рис. 19. Выполнение передачи согнутой рукой, от плеча



Рис. 20. Выполнение передачи из-за головы



Рис. 21. Выполнение передачи из-за спины



Рис. 22. Выполнение передачи через руку

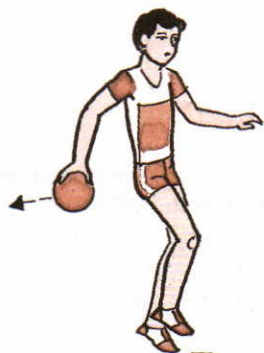


Рис. 23. Выполнение передачи сбоку с разворотом кисти от себя

водится назад на замах и выполняет движение по дуге на бросок низом. Завершается бросок аналогично всем гандбольным броскам резким движением кистью.

Бросок мяча прямой рукой сверху (рис. 26) исполняется при взятии ворот через блок защиты. Может выполняться с места подскоком и в прыжке. Замахом на бросок служит энергичное прогибание туловища и отведение прямой руки назад за голову, а также небольшой разворот с бьющей рукой назад. Наибольшую работу в броске выполняет кисть руки, активно направляя мяч сверху вниз. Приземление после броска производится на обе ноги.



Рис. 24



Рис. 25

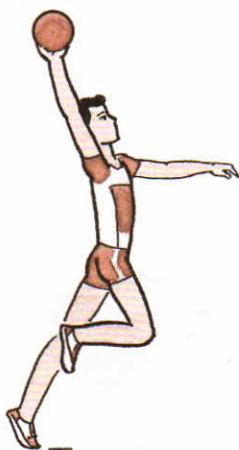


Рис. 26

Бросок мяча прямой рукой сбоку (рис. 27) используется в случаях, когда перед игроком находятся защитники соперников. Бросок выполняется с постановкой на землю ноги, противоположной бросающей руке. Для использования *эффекта неожиданности* бросок может исполняться и с постановкой ноги, одноименной бросающей руке.

Бросок мяча прямой рукой снизу (рис. 28) применяется для взятия ворот как фактор неожиданных для соперника действий. Техника исполнения аналогична броску согнутой рукой снизу, но позволяет за счет выпрямления руки более надежно обводить защитника.

Ловля катящегося мяча. Чтобы овладеть катящимся мячом, игрок делает шаг ему навстречу (рис. 29). В момент приема резко наклоняется вниз и выставляет на пути мяча ближнюю к нему руку, обращенную тыльной стороной ладони к полу. Когда мяч закатывается в ладонь, другая рука захватывает его. Затем следует подтягивание мяча к плечу бьющей руки, выпрямление туловища и переход к последующим действиям.

Семиметровый штрафной бросок. Бросок выполняется со специальной 7-метровой отметки перед воротами в течение 3 с после судейского свистка. В момент броска нельзя отрывать от пола опорную ногу. Поэтому бросок может выполняться как в опоре на двух ногах, так и с подниманием сзади стоящей ноги.

Штрафной бросок чаще всего выполняют из стойки на двух ногах, стоя лицом к воротам (рис. 30). Бросок выполняется с падением вперед или с шагом. Наиболее важным компонентом штрафного броска является техника движения и посылы мяча рукой. Существуют два типа штрафного броска: один — броски на опережение вратаря, другой — броски с обманными движениями. При овладении техникой броска вначале необходимо освоить бросок с места без падения, затем стоя на одной ноге и в заключение — с падением.

Штрафной бросок с места с падением выполняется толчком с двух или с одной ноги. Одной из задач овладения техникой штрафного броска с падением является преодоление чувства страха при падениях после броска.

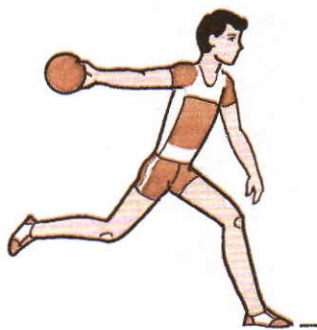


Рис. 27



Рис. 28

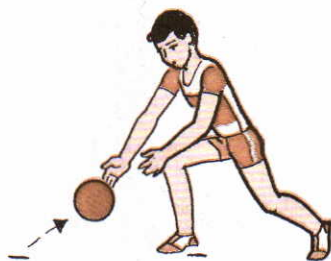


Рис. 29. Ловля катящегося мяча

Упражнения

1. Метание и ловля набивных мячей.
2. Падение вперед из положения стоя на коленях с соединенными за спиной руками и др.
3. Из и. п. стоя на коленях на мате — бросок мяча с падением на руки вперед.
4. Из и. п. стоя на левом колене, правая в сторону — бросок с приземлением на руки.
5. Из и. п. стоя на одной ноге — замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед.
6. Штрафной бросок с падением с опорой на одну ногу и отмахом другой ногой.
7. Штрафной бросок с падением с двух ног.

Выбор позиции вратарем при отражении бросков. Позиции вратаря в игре постоянно меняются. Он перемещается преимущественно приставными шагами, а также переступанием, обычным шагом, бегом, выполняет выпады, прыжки, броски и падения за мячом, шпагаты и полушпагаты. Выбор позиции вратарем зависит от перемещений мяча, а также от позиций игроков противника и своих партнеров. Так, при атаке с фланга вратарь занимает позицию у штанги ворот (рис. 31). Позиция вратаря при отражении 7-метрового штрафного броска может быть различной: на линии ворот; на выходе в 1,5–2,5 м; на отметке 4 м от ворот. Выход вперед, из ворот, выполняется во всех случаях, когда нападающий выходит на бросок один на один с вратарем.

Упражнения

1. Перемещения приставными шагами в стойке вратаря.
2. Сочетание перемещений с выходами вперед на 2–3 м; то же, но с выходами на край.

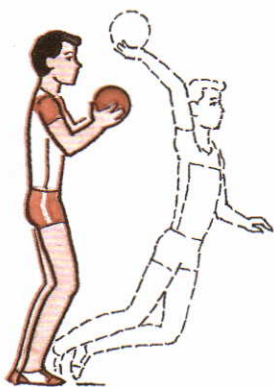


Рис. 30.
Штрафной бросок

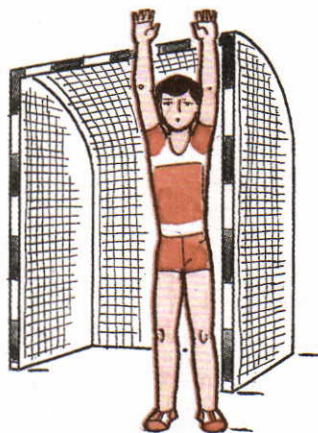


Рис. 31.
Позиция вратаря

3. Смена позиций вратаря при проведении бросков потоком (с угла, с линии, с центра и др.).
4. Комбинированные действия — перемещения, выходы, отражение бросков.

Нападение быстрым прорывом (3 : 2). Стремительное нападение — наиболее эффективное действие. Нужно определить момент начала контратаки и опередить соперника в принятии защитных действий против этой атаки.

Моментом для ухода защитника в отрыв могут быть технические ошибки соперников, обоюдная ошибка игроков обеих команд, перехват мяча партнером и т. д.

В атаке с мячом по краю двое нападающих стремятся сблизиться. Именно на них переключаются защитники. Тогда мяч передается третьему — выбегающему на другую сторону площадки и отрывающемуся от опекунов. Он и завершает атаку.

При атаке с мячом по центру двое других нападающих быстро движутся вдоль боковых линий. Один из них, оказавшийся свободным от опеки, и завершает атаку.

При быстром прорыве необходимо четкое освоение передач и ловли мяча. Вначале отрабатываются действия в индивидуальном быстром отрыве, затем — вдвоем, втроем.

Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. В различных игровых упражнениях, одно- и двусторонних тренировочных играх нападающим нужно научиться последовательно ставить заслон одному, двум и более защитникам. Задача защитника — действовать на опережение или уходить от заслона проскальзыванием. Применяя проскальзывание, необходимо давать преимущество прохода: 1) партнеру, опекающему игрока с мячом; 2) партнеру, движущемуся в сторону мяча; 3) в смешанной защите — игроку, опекающему лично.

9 КЛАСС



Бросок из опорного положения с отклонением туловища. Опорные броски можно выполнять без наклона и с наклоном туловища. Наклон туловища необходим тогда, когда на пути полета мяча возникает защитник. Применив бросок с наклоном, гандболист минует преграду. Чем быстрее выполняется наклон, тем меньше вероятность правильной ответной реакции защитника. Нападающий имитирует бросок и вызывает защитника на блок против броска справа и сразу же, перенося центр тяжести на левую ногу, наклоняет корпус влево. Рука с мячом проносится сзади и немного выше головы. Резкое движение влево заканчивается броском в ворота, когда корпус занимает горизонтальное положение.

Очень важно наклон делать в основной фазе броска, а до этого *скрывать* свои намерения. Чтобы увеличить амплитуду наклона и всего броска, необходимо последний шаг в разбеге сделать в сторону предполагаемого движения туловища. Ее необходимо довести до положения, характерного для броска сверху.

Изучение начинают с подводящих упражнений. В подводящих упражнениях для изучения опорного прыжка используют вспомогательные приспособле-

ния, фиксирующие внимание на отдельных деталях техники. Выполняют следующие подводящие упражнения: имитация разбега и начала броска с амортизационной резиной, один конец которой находится в руке, а другой конец — у учителя (помогает корректировать положение ног, туловища, руки); метание набивного мяча двумя руками сверху (способствует овладению двухопорным положением при броске; вес мяча от 1 до 3 кг); метание подвешенного на шнуре мяча (способствует становлению броска сверху).

Упражнения

1. Бросок мяча с места с трех позиций (правого края, центра, левого края) согнутой рукой сверху.
2. Бросок после ловли мяча от партнера.
3. Бросок в ворота с пассивным защитником.
4. То же после ведения мяча.
5. То же после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову.
6. Броски мяча в ворота с одного шага.
7. То же, но с двух шагов.
8. То же, но после трех шагов.
9. Бросок с опорного положения под любую ногу.

Взаимодействие вратаря с защитником. Поскольку каждое защитное действие полевых игроков направлено прежде всего на облегчение задачи вратаря, а он всегда находится за защитниками и имеет возможность ясно видеть всю игру в линии обороны, главной фигурой во взаимодействии защитник—вратарь всегда должен быть вратарь.

Действия вратаря значительно облегчают игру защитников. По договоренности с защитниками голкипер может занимать в воротах разное положение.

Чаще всего защитники отвечают за ближний угол, оставляя дальний вратарю. Иногда вратарь договаривается с защитниками, что за все мячи, брошенные верхом, отвечают они, а за мячи, брошенные низом и сбоку, — он. При бросках *из углов* площадки задача защитников — как можно дольше сопроводить нападающего к лицевой линии, тем самым сократив угол обстрела ворот до минимума. При бросках *по центру* ворот защитники плотно прикрывают бросковую руку нападающего, а вратарь занимает незащищенный угол ворот.

В случаях, когда бросают *с места правого полусреднего* и выполняющий бросок — правша, защитникам, сместившись влево от вратаря, следует прикрывать бросковую руку, а вратарь несет ответственность за дальний угол. При атаке левши действия вратаря и защитника противоположны тем, которые описаны.

При бросках из зоны *левого полусреднего*, выполняемых правой рукой, защитники прикрывают бросковую руку, т. е. дальний угол, а вратарь остается в ближнем углу ворот.

Упражнения

1. Серия несильных бросков по воротам с 5–6 м.
2. То же, но броски более мощные с расстояния 6–8 м.
3. Партнер выполняет броски с разных точек площадки с места, после ведения, в прыжке и с линии в падении.

4. Партнер производит броски по воротам против одного защитника с места левого полусреднего.
5. Те же броски, но с места правого полусреднего.
6. Броски по центру ворот против двух блокирующих.
7. Броски в ворота с углов площадки после обхода защитника.

Взаимодействие трех игроков. Программы отработки взаимодействия трех самых разные. Однако в первую очередь сыгрываются тройки игроков, расположенных по соседству: крайний—линейный—полусредний (одного и другого флангов); разыгрывающий—линейный—полусредний; крайний—полусредний—разыгрывающий.

Упражнения

1. «Тройка». Линейный становится между вторым и третьим защитником, полусредний и крайний остаются на обычных для себя местах. Крайний с мячом начинает проход в «коридор», затем старается резко прорваться между крайними защитниками, одновременно передавая мяч смещающемуся в угол полусреднему. За полусредним устремляется крайний защитник. Теперь крайний нападающий прижимает второго защитника к линии площади вратаря, а линейный использует этот заслон, выбегая в сторону края, получает мяч от полусреднего и завершает комбинацию.
2. «Обратный вход». Расстановка нападающих такая же. Полусредний с мячом начинает смещаться по линии свободных бросков в сторону края. Неожиданно крайний нападающий поворачивается и идет на свое место. Линейный к этому времени занимает позицию между крайними защитниками. Теперь задача крайнего — из-под заслона линейного выйти на ударную позицию и получить мяч от полусреднего, который в свою очередь «увел» крайнего защитника далеко на фланг.

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития координационных способностей

- Бег из различных и. п. и различными способами.
- Прыжки в длину с места и небольшого разбега на точность приземления.
- Броски мяча вверх и ловля с промежуточными движениями.
- Броски и ловля мяча от стены.
- Ловля и передача двух мячей от стены с отскоком и без отскока от пола.
- Одновременное и попеременное ведение мячей двумя руками.
- Броски мяча в заданную часть ворот.
- Подвижные игры «Мяч по кругу», «Догони мяч».

Упражнения для развития быстроты

- Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 5–7 с, затем рывок вперед.
- По сигналу бег из различных и. п. на расстояние 20–30 м.
- Эстафеты с бегом, прыжками, с ведением, передачами мяча на скорость выполнения.
- Передача мяча в стену на скорость с расстояния 2,5–3 м за 10 с.

- Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойках с максимальной частотой в течение 7–10 с.
- Подвижные игры «Пятнашки», «Борьба за мяч», «Догони мяч».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Прыжки через набивные мячи, скамейки.
- Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (7–10 с).
- То же на максимальную высоту выпрыгивания (10–15 с).
- Передачи набивных мячей в парах разными способами на месте, в движении при изменении расстояния между передающими.
- Подвижная игра «Борьба за мяч» 2×2, 3×3, 4×4, 5×5 игроков. Игроки передают набивной мяч друг другу.

Упражнения для развития выносливости

- Прыжки со скакалкой на месте в темпе 135–140 прыжков в 1 мин с увеличением на 5–10 с через каждые два занятия, всего до 3 мин.
- Опускание и поднятие туловища, приседание на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнение выполнять сериями или повторно.
- Комбинированные эстафеты с ускорениями, остановками, поворотами, прыжками, ведением, ловлей, передачей и бросками мяча длительностью от 30 до 45 с.
- Игра «Борьба за мяч» 3×3, 4×4, 5×5 игроков. Играют 3–4 тайма по 1,5–2 мин в высоком темпе.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие физические качества можно развивать, занимаясь гандболом?
2. Расскажите об основных правилах игры в гандбол.
3. Какие виды бросков вы знаете? Дайте им характеристику.
4. Как выполняется 7-метровый штрафной бросок? Назовите упражнения для овладения им.
5. Как происходит взаимодействие вратаря и защитников во время игры?

§15

Футбол

Значение

Футбол — спортивная командная игра с мячом, одна из самых популярных в мире. В нее играют на всех континентах как мужчины, так и женщины. Общеизвестна популярность этой спортивной игры среди школьников. Систематические занятия футболом оказывают на организм всестороннее влияние. Совер-

шенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические качества (быстрота, координационные и скоростно-силовые способности, выносливость).

Занятия футболом способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в игре, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности).

История

Название игры произошло от английских слов «фут» — ступня и «бол» — мяч. Известно, что «ножной мяч» появился в Англии почти 150 лет назад. Однако истоки современного футбола уходят в далекое прошлое, его черты находят в различных играх с мячом, которые были известны еще до нашей эры.

В Англии нашли самую совершенную по тем временам и не устаревшую по сей день круговую форму проведения футбольных соревнований (когда каждая команда играет с каждой другой).

На Британских островах возник и первый футбольный клуб — «Шеффилд Юнайтед» (1855). В отличие от других видов спорта футбол самый консервативный. Правила игры почти не изменились с 1863 г. Но в них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол немыслим: 11-метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны. В 1904 г. была образована Международная федерация футбольных ассоциаций — ФИФА. Сегодня это самая крупная в мире международная спортивная организация.

В программе Олимпийских игр футбол появился в 1900 г., а первый чемпионат мира по футболу состоялся в 1930 г. Мировые первенства проводятся с тех пор регулярно каждые 4 года в промежутке между Олимпийскими играми.

В России футбол начал развиваться с конца позапрошлого столетия. В 1898 г. в Петербурге состоялся первый товарищеский матч. Первенство России было проведено в 1912 г. В том же году сборная России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме.

Регулярно с 1936 г. проводятся чемпионаты и Кубки страны. Наши футболисты дважды становились олимпийскими чемпионами на Олимпийских играх: в Мельбурне в 1956 г. и в Сеуле в 1988 г. В 1960 г. сборная СССР завоевала золотые медали на чемпионате Европы.

Три футболиста сборной СССР — вратарь Л. Яшин, нападающие О. Блохин и И. Беланов в разные годы были названы лучшими футболистами Европы. Славные страницы в летопись футбола вписали столичные клубы «Спартак», ЦСКА, «Динамо», «Торпедо», «Зенит» (Санкт-Петербург) и замечательные игроки — братья Старостины, К. Бесков, В. Иванов, И. Нетто, Г. Федотов, Р. Дасаев, А. Аршавин и многие другие.

Основные правила проведения соревнований

Футбол — это игра двух команд, цель которых — забить мяч в ворота соперников. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Продолжительность игры — 90 мин (два тайма по 45 мин с 10-минутным перерывом).

Местом для игры служит ровное поле с травяным покровом в форме прямоугольника со сторонами 90–120 м в длину и 45–90 м в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от углов поля устанавливаются ворота, ширина которых 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. На ворота с внешней стороны прикрепляется веревочная сетка. Игра ведется кожаным мячом окружностью 68–71 см, вес мяча 396–453 г.

Игра начинается в центре поля. С центра поля она возобновляется после забитого мяча. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и если игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул его в ворота рукой.

Правила техники безопасности

Перед началом уроков или соревнований по футболу необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования.

Во время уроков или соревнований необходимо:

- строго соблюдать правила поведения и правила соревнований;
- все действия производить только по команде учителя, тренера, судьи;
- избегать столкновений с партнерами по команде или соперниками, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю, тренеру или судье.

При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травм.

На футбольной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.

Овладение двигательными действиями

8 КЛАСС



Техника передвижений. Для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов используют различные *подвижные игры и эстафеты* без мяча и с мячом.

1. Игра в салки на ограниченном пространстве. Водящий старается осалить других игроков, убегающих от него. Кого ударит водящий, тот начинает водить. Варианты: спасаясь от удара, можно присесть, принять упор лежа, сделать кувырок и т. д.
2. Гандбол по упрощенным правилам футбольным мячом. Играют две команды. Каждая команда старается забить как можно больше мячей в ворота команды соперников. С мячом можно делать не более трех шагов. Мяч забивают ударом головы после передачи мяча партнером.

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. При ударе по удаляющемуся катящемуся мячу опорная нога ставится за мячом, если мяч движет-



Рис. 32. Удар внешней частью подъема

ся навстречу — перед мячом, чтобы мяч в момент удара находился в положении как при ударе по неподвижному мячу (рис. 32).

Упражнения

1. Удары внешней частью подъема перед стенкой. Игрок, находясь в 10–15 м от нее, выполняет удар по неподвижному мячу, а затем с ходу посылает обратно отскочивший от стенки мяч.
2. Удары по воротам после ведения. Ведение выполнять по направлению к середине ворот, справа и слева от ворот.
3. Удары по воротам после передачи мяча партнером. Игрок, делающий передачу, находится в 8–10 м справа или слева от партнера. Передача выполняется низом.
4. Удар по воротам после диагональной передачи. Один игрок от боковой линии выполняет диагональную передачу внешней частью подъема в район линии штрафной площадки. Второй игрок разбегается и с лета внешней частью подъема выполняет удар по воротам.
5. Удар по воротам с углового. Один из партнеров с углового посылает мяч другому. Игрок, стоящий в районе ворот, набегаёт на передачу и внешней частью подъема ноги, ближней к мячу, бьет с лета по воротам.

Удар носком. Удар носком используется в игре не очень часто. В основном этот прием применяется при выбивании мяча у противника, когда в игровом эпизоде нужно протолкнуть мяч, играя на опережение, и когда нет времени для выполнения удара другим способом (рис. 33). Применяется только теми игроками, которые или не владеют основными видами удара, или вынуждены прибегать к нему в особой игровой ситуации.

Техника удара носком почти полностью совпадает с техникой удара серединой подъема. Отличие — *в разном положении стопы*. При ударах носком стопу оттягивают так, чтобы носок в момент удара был направлен к центру мяча. При изучении удара носком применяются те же упражнения, что и при изучении удара серединой подъема.

Удар серединой лба на месте (рис. 34). Головой можно сделать необходимые передачи, выбить мяч из опасной зоны вблизи ворот, выполнить точные и



Рис. 33. Удар носком

опасные удары по воротам. Выполняются удары головой *без прыжка, в прыжке и в падении*. Удар серединой лба наиболее точный, так как площадь соприкосновения с мячом большая и некоторые смещения в приложении удара не изменяют направление движения мяча.

Исходное положение при ударе серединой лба без прыжка — стойка, при которой ноги игрока слегка расставлены на ширину плеч или в положение шага, согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище слегка наклонено вперед, руки чуть согнуты в локтях. При приближении мяча верхняя часть туловища отклоняется назад в замахе, шея напряжена. Руки слегка согнуты в локтевом суставе.

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на переднюю ногу. В момент удара глаза открыты, а туловище расположено перпендикулярно к поверхности поля. Удар наносится в *среднюю часть* мяча.

Упражнения

1. Имитация удара серединой лба на месте без мяча.
2. Жонглирование мячом серединой лба.
3. В парах. Игрок бросает мяч партнеру, а тот ударом серединой лба возвращает мяч назад в руки.
4. Передачи мяча друг другу в треугольнике, четырехугольнике, круге. Расстояние между игроками 3—5 м.
5. Передача мяча серединой лба во встречных колоннах. После передачи игрок становится в конец своей колонны.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Если мяч во время игры полностью выйдет за боковую линию (по земле или по воздуху), его надо вбросить руками с того места, где он вы-

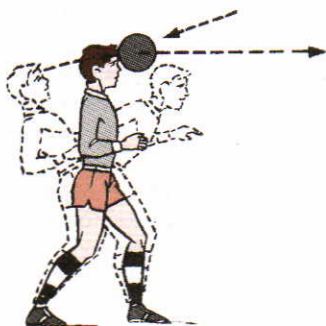


Рис. 34

шел за линию. В момент вбрасывания мяча игроки атакующей команды могут располагаться в любой точке футбольного поля, даже у ворот команды соперника, не рискуя попасть в положение «вне игры». Этот прием выполняется с места, с разбега и в падении. Игрок, выполняющий вбрасывание, должен стоять лицом к полю за линией или на ней так, чтобы обе ноги касались грунта. Мяч вбрасывается двумя руками из-за головы.

При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами охватывали его сбоку, большие пальцы почти соприкасаются. Руки согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях, одна нога ставится впереди, а туловище отклоняется назад. Бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в нужном направлении своему партнеру (рис. 35). Вбрасывание можно выполнить и ставя ноги врозь (рис. 36). Можно таким же образом выполнить вбрасывание не с места, а с разбега, но не переступая линии поля. При разбеге игрок держит мяч перед собой, а за 1–2 шага до боковой линии резко поднимает его над головой и заносит за туловище. Вбрасывание мяча может заканчиваться падением.

Упражнения

1. Броски мяча в стену с различного расстояния двумя руками из-за головы без движения ног и туловища.
2. То же, но в парах, тройках, четверках.
3. Броски мяча партнеру после одного — трех шагов разбега.
4. Броски мяча на точность.
5. Броски мяча на дальность. Упражнение проводится в виде соревнования с соблюдением техники броска.

Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Во время игры этот прием используют все игроки, находящиеся на поле. Поэтому рекомендуется использовать различные упражнения, эстафеты и подвижные игры, связанные с ведением мяча.

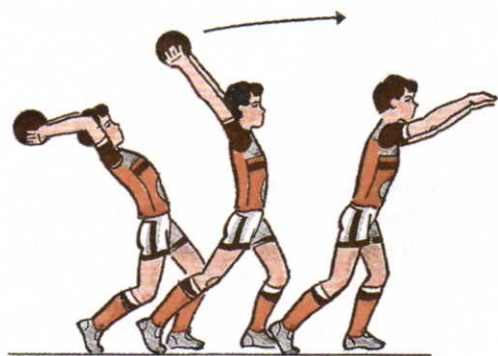


Рис. 35. Вбрасывание мяча стоя одна нога впереди

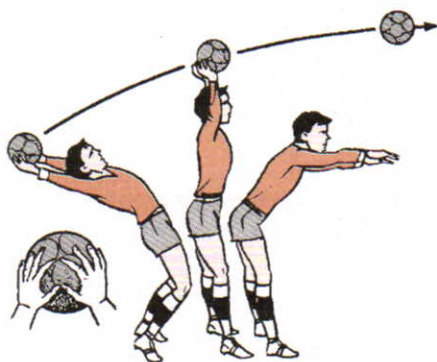


Рис. 36. Вбрасывание мяча стоя ноги врозь

Направление и характер ударов по мячу при ведении зависит от различных условий, от намерений игрока, владеющего мячом, и окружающей его обстановки на футбольном поле.

Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 5–8 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его дальше 1–2 м. При противодействии соперника ведение мяча осуществляется ногой, отдаленной от него.

Упражнения

1. Выполняют в парах. Один из игроков пытается сохранить у себя мяч, второй пытается отобрать мяч. При потере мяча игроки меняются ролями.
2. Передвижения на ограниченной площадке.
3. На каждой из двух площадок ведение выполняет одинаковое число игроков. По свистку футболисты обеих групп, не переставая вести мяч, меняются площадками, где продолжают работу с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упражнения, состоящие из передач и перемещений, должны выполняться в условиях, приближенных к игровым. Они развивают и закрепляют тактическое взаимопонимание между игроками.

Комбинации для двух игроков

1. Двое партнеров передают мяч, находясь в 3–4 м друг от друга. Игрок принимает мяч подъемом, затем играет внутренней стороной стопы, бедром, головой, после чего сбрасывает мяч на землю и после отскока отыгрывает подъемом мяч партнеру, который выполняет то же самое.
2. Два игрока в движении передают друг другу мяч, принимая его головой, а затем в одно касание подъемом набрасывая партнеру также для приема головой.
3. Двое партнеров бегут на расстоянии 20–25 м друг от друга, выполняя диагональные передачи. После приема передачи игрок посылает мяч на 8–10 м вперед, делает рывок и, догнав его, направляет диагональной передачей другому игроку.

9 КЛАСС



Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар внутренней стороной стопы — один из наиболее используемых в игре, применяется при обороне своих ворот, передачах и взятии ворот. При выполнении удара по летящему мячу сбоку туловище должно быть наклонено в сторону опорной ноги (рис. 37).

Упражнения

1. Выполняют в парах. Один из партнеров отпускает из рук мяч из полулета, ударом внутренней стороны стопы отправляет его партнеру низом и на средней высоте.

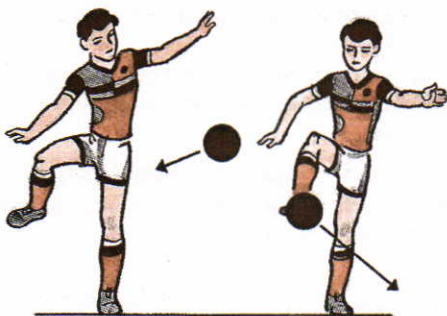


Рис. 37. Удар по летящему мячу сбоку

2. Навесная передача в цель. Два футболиста, стоя в 5–6 м друг от друга, передают мяч в одно касание через кольцо или квадрат.
3. Удары в цель по кругу или квадрату, нарисованному на стене. Два футболиста, стоя в 3–4 м от стены, поочередно посылают отскакивающий от нее мяч в цель, нарисованную на высоте 1,5–2 м.

Удар по летящему мячу средней частью подъема (рис. 38). В начале изучения удара средней частью подъема с лета повторяют упражнения начальной стадии изучения этого удара. После этого переходят к ударам по летящему мячу.

Упражнения

1. Стоя на линии штрафной площадки, игрок бросает мяч перед собой и после одного отскока выполняет удар по воротам.
2. Вратарь бросает верхом мяч партнеру так, чтобы он опускался на землю в районе линии штрафной площадки. Игрок бьет по мячу с лета или после первого отскока от земли.
3. Жонглирование мячом в воздухе ударами средней части подъема.
4. Удары по воротам с лета средней частью подъема после подачи углового без сопротивления защитника.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Продолжается изучение этого технического элемента, начатое в предыдущем классе. После повторения упражнений в упрощенных условиях выполняются вбрасывания мяча в условиях, близких к игровым.

Упражнения

1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии партнеру, выполняющему ускорения в различных направлениях.
2. В тройках. Игрок стоит перед защитником, открывается, делая рывок от опекуна к



Рис. 38. Удар по летящему мячу средней частью подъема

сбрасывающему, и получает от него такой мяч, чтобы его можно было удобно обработать.

3. Игрок и его опекун медленно бегут параллельно боковой линии. Неожиданно развернувшись на 180°, игрок убегает от опекуна и получает мяч от вбрасывающего точно на ход.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. В 9 классе, когда техника элемента в упрощенных условиях усвоена, применяются упражнения с активным сопротивлением защитника.

Упражнения

1. Упражнение выполняют в тройках около центрального круга. Два игрока располагаются за пределами центрального круга и выполняют функции защитника и нападающего. Третий игрок располагается внутри центрального круга. Нападающий, выполняя ведение мяча в различных направлениях, пытается передать мяч третьему игроку и, освободившись от опеки, получить мяч снова. Защитник противодействует ему, не нарушая правил.
2. Игроки делятся на две группы, и каждая располагается в месте пересечения лицевой линии и вратарской площадки. Вратарь выбрасывает мяч на 15–20 м от ворот. Игроки, стоящие первыми в группах, пытаются овладеть мячом. Овладевший мячом игрок старается обвести партнера и забить мяч.

Обманные движения (финты) составляют группу технических приемов, которые выполняются в единоборстве с противником. Они применяются для обыгрывания соперника. В технике выполнения обманных движений выделяют две основные фазы: ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, и истинное движение.

Наиболее доступными для обучения являются финты на «удар» и «остановку» мяча.

Финт «ударом» по мячу ногой. Применяется после передачи мяча партнером, во время ведения, после остановки. При сближении с противником выполняется замах ударной ногой — *ложное движение*. Противник, реагируя на замах, старается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. После этого выполняется соответствующий несильный удар в сторону (*истинное движение*).

Финт «остановкой» мяча ногой. Применяется финт «остановкой» с наступанием и без наступания на мяч подошвой. В первом случае, выполняя ведение, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед, и продолжается ведение. Во втором случае только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. Затем продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. При остановке мяча, падающего сверху, занимающийся располагается боком к направлению полета мяча. В момент остановки мяча он незначительно сгибает в колене опорную ногу и ногу, которой останавливает мяч. Нога, которая останавливает

мяч, должна быть расслаблена. Трудность выполнения данного технического приема заключается в определении места приземления мяча (за опорной ногой). Поэтому нужно выполнить ряд перемещений, чтобы прийти в исходное положение для остановки мяча (рис. 39).

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Комбинации для трех игроков

1. Игроки *А* и *Б* становятся рядом друг с другом, а игрок *В* — приблизительно в 10–15 м перед ними. Игрок *Б* низом посылает мяч подъемом партнеру *В* и сразу же делает рывок на его место. Игрок *В* принимает мяч и ведет его на место игрока *А*, который посылает мяч низом игроку *Б* и бежит на его место, и т. д. (рис. 40).
2. Расположение игроков такое же, как в предыдущем упражнении. Игрок *Б* верхом бросает мяч в точку, находящуюся посередине между ним и игроком *В*. Тот делает ускорение и ударом головы посылает мяч игроку *А*, затем бежит на его место. Игрок *Б* после выполнения броска бежит на место игрока *В*. Игрок *А* верхом бросает мяч и бежит на место игрока *Б*, который устремляется к мячу и головой отыгрывает его партнеру *В*, и т. д.

Двухсторонняя игра. Каждое занятие рекомендуется заканчивать двухсторонней игрой. Обычно учебные игры проводятся на площадках меньших разме-



Рис. 39. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

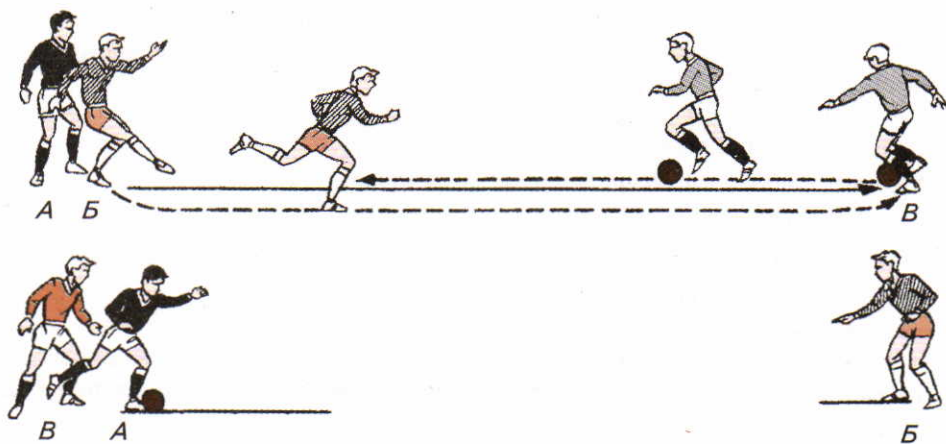


Рис. 40. Комбинация для трех игроков

ров и с меньшим числом играющих. На баскетбольной площадке играют 4 × 4 без вратаря; в хоккейной коробке играют 5 × 5, 6 × 6, поперек футбольного поля 7 × 7, 8 × 8; на большом футбольном поле или на гандбольной площадке нужно играть с вратарями.

В ходе игр наряду с развитием специальной физической подготовленности и совершенствованием техники следует обращать внимание и на решение *тактических* задач (использование комбинаций для двух и трех игроков, открывание, страховка, закрывание игрока).

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития быстроты

- Челночный бег — с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно) 2 × 10 м, 2 × 15 м; 4 × 10 м, 4 × 15 м.
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег «змейкой», по дуге, по кругу.
- Ускорения и рывки с мячом.
- Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Темповые подскоки со скакалкой на двух ногах, на одной, с промежуточным прыжком.
- Серийные прыжки через препятствия.
- Прыжки с доставанием футбольного мяча головой.
- Прыжки из круга в круг в различных направлениях.
- Броски набивного мяча (масса 3 кг) в парах от груди, из-за головы, повернувшись спиной к партнеру.
- Броски набивного мяча партнеру, зажав мяч стопами ног.

Упражнения для развития координационных способностей

- Жонглирование мячом стопой, бедром, головой, поочередно делая два-три касания подряд каждой частью тела.
- Преодоление полосы препятствий.
- Обводка стоек при движении навстречу друг другу.
- Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.

Упражнения в равновесии.

- Спортивные игры с элементами футбола.

Упражнения для развития гибкости

- Поочередные махи правой и левой ногой вперед-назад.
- Из наклона вперед поворачивать туловище попеременно налево и направо.
- При наклоне вперед коснуться руками пола, а при наклоне назад дотронуться до пяток.
- И. п. — сидя с расставленными ногами, достать носками пол за головой.
- И. п. — сидя ноги врозь, коснуться поочередно левой ноги правой рукой и наоборот.

Вопросы для самоконтроля

1. Как влияют занятия футболом на организм занимающихся?
2. Расскажите об основных правилах игры в футбол.
3. Какие подвижные игры и эстафеты применяются для совершенствования техники передвижений?
4. Какие виды ударов и когда применяются в футболе?
5. Назовите и опишите обманные действия (финты) футболиста.

§16

Волейбол



Значение

Волейбол — спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого.

В западных странах очень популярен пляжный волейбол (2 × 2), в последние годы по этому виду спорта проводятся чемпионаты Европы и мира, и он включен в программу Олимпийских игр. Получает развитие такая игра и в нашей стране.

История

Волейбол начал развиваться в США с 1895 г. Основателем этой игры был пастор *Уильям Морган* — преподаватель колледжа в городе Холиоук. Было предложено дать игре название «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч» (от «волей» — отбивать на лету и «бол» — мяч).

В 1900 г. были приняты первые правила волейбола. В 1947 г. была основана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и игра получила широкое распространение во многих странах мира.

Наши спортсмены в 1935 г. приняли участие в первой международной встрече со спортсменами Афганистана.

С 1949 г. начали проводиться чемпионаты мира по волейболу среди мужских команд, а с 1952 г. — среди женских. Уже на первом чемпионате наши спортсмены стали победителями, а спортсменки в этом же году стали чемпионками Европы. С тех пор наши спортсмены всегда занимали самые высокие места на международной арене.

В программу Олимпийских игр волейбол впервые был включен в 1964 г. в Токио. Золотые медали на этой Олимпиаде выиграли волейболисты сборной СССР и волейболистки Японии.

За время, в течение которого волейбол входит в программу Олимпиад, наши волейболисты и волейболистки семь раз становились олимпийскими чемпионами, 22 спортсмена (8 мужчин и 14 женщин) стали двукратными олимпийскими чемпионами. Больше всех в этом виде спорта олимпийских медалей разного достоинства завоевала И. Рыскаль — четыре награды: две золотые и две серебряные. В 1993 г. олимпийским видом спорта стал и пляжный волейбол.

Основные правила проведения соревнований

Волейбол — спортивная игра с мячом двух команд, по 6 человек в каждой. Проводится на ровной площадке размером 18 × 9 м. Поперек площадки над средней линией натягивается веревочная сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Сетка прикрепляется к стоящим за площадкой столбам или стене, высота верхнего края сетки для мальчиков и юношей 13—14 лет 2 м 30 см, для девушек — 2 м 10 см. Мяч должен иметь окружность 640—660 мм и весить 260—280 г.

Игроки располагаются на площадке следующим образом: трое ближе к сетке и трое около задней линии. Игра начинается подачей игрока, стоящего за линией площадки. Подающий игрок подбрасывает мяч и ударом одной руки по мячу направляет его в сторону противника. подача считается выполненной, если игрок, подбросив мяч, коснулся его рукой. Каждая команда должна отбить мяч не более чем в 3 удара, не давая ему упасть на землю. Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу 2 раза подряд. Одновременное прикосновение двух игроков одной команды считается за 2 удара. Если мяч в этих случаях пролетит над сеткой, то команда, совершившая ошибку, теряет подачу или проигрывает очко. Если мяч коснется веток деревьев, потолка, снарядов, он считается выбывшим из игры. Команде за такой удар засчитывается ошибка. Мяч считается *проигранным*, когда он коснулся земли, если команда ударила более 3 раз, если мяч был задержан в руках или телом, если его не отбили, а кинули, если игрок ударил его ногами, если один и тот же игрок коснулся его 3 раза, если игрок прикоснулся к сетке, наступил на среднюю линию, перенес руку над сеткой, касаясь при этом мяча на стороне противника, если мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку.

Для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков, с минимальным разрывом в 2 очка. При равном счете (24 : 24, 25 : 25) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26 : 24, 27 : 25 и т. д.). В решающей партии игра продолжается до 15 очков, с минимальной разницей в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами, сохраняя прежнюю расстановку. Побеждает команда, выигравшая первой *три партии* (3 : 0, 3 : 1, 3 : 2).

Правила техники безопасности

Перед началом уроков или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти

на руках должны быть коротко острижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

Во время уроков или соревнований необходимо:

- строго соблюдать правила поведения и правила соревнований;
- все действия производить только по команде учителя, тренера, судьи;
- при плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю, тренеру или судье.

При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травм.

На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.

Овладение двигательными действиями

8 КЛАСС

● ● ● ● ● ●

Стойки и передвижения. Наиболее удобной стойкой при подготовке к приему подачи или летящего через сетку высокого мяча — *средняя*; перед передачей через сетку — *высокая* (рис. 41, а, б). Обычно в стойке одна нога впереди или ступни расположены параллельно. В положении стойки игрок или неподвижен, или переступает с ноги на ногу в ожидании мяча. Передвигается волейболист в игре обычным шагом, приставным шагом, бегом, скачком,

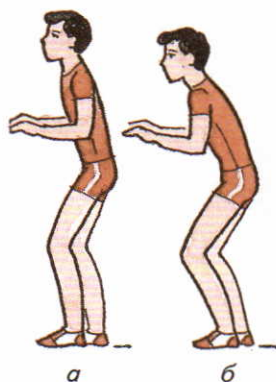


Рис. 41. Стойки волейболиста:
а — высокая; б — средняя

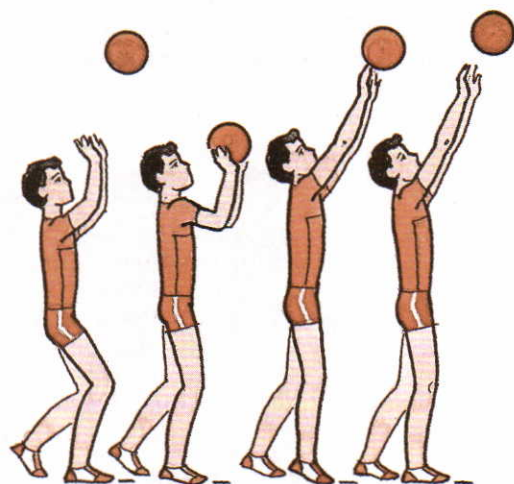


Рис. 42. Передача мяча сверху двумя руками

прыжком. Обычно передвижение заканчивается принятием стойки и затем выполнением приема с мячом.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху — один из основных элементов техники, который дает возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку. На рисунке 42 показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придать нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди. Особое внимание следует обращать на расположение кистей и пальцев рук при соприкосновении с мячом.

Нижняя прямая подача мяча. Игра начинается подачей. Наиболее простой способ подачи — нижняя прямая (рис. 43). В исходном положении туловище наклонено вперед, правая рука при замахе отводится вниз-назад, левая удерживает мяч на уровне пояса. Левая рука, чуть подтолкнув мяч вверх, быстро убирается вниз, одновременно правой рукой движением вниз-вперед производится удар по мячу. Мяч должен перелететь через сетку. Рука выпрямлена в локтевом суставе, ладонь напряжена. Не следует высоко подбрасывать мяч и не надо выпрямлять туловище, особенно «откидывать» его назад.

В младших классах уже изучалась нижняя прямая подача с расстояния 3–6 м от сетки. В 8 классе нужно научиться выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 9 м. Техника выполнения этой подачи отличается тем, что в исходном положении ноги согнуты сильнее, чем при подаче с более короткого расстояния, ударное движение выполняется рукой более активно.

Упражнения

1. Нижняя прямая подача мяча в стенку с расстояния 7–9 м.
2. То же через сетку из-за лицевой линии.
3. То же с изменением направления полета мяча — в правую и левую части площадки.

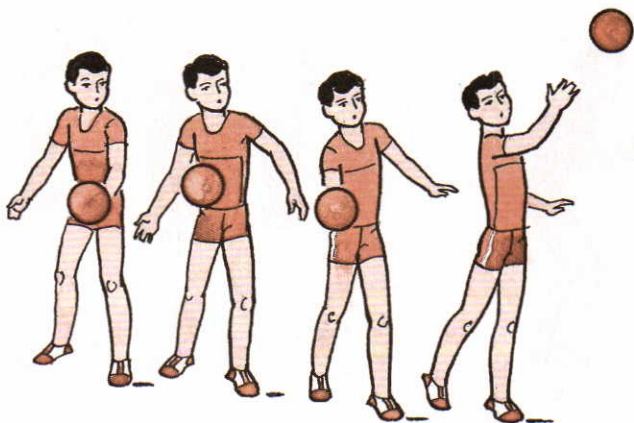


Рис. 43

4. То же с изменением высоты траектории полета мяча.
5. То же на точность по зонам площадки.

Прием подачи. Это важнейший технический прием, от качества которого зависит дальнейшее развитие любого игрового эпизода. Чаще всего подачу принимают *снизу двумя руками* (рис. 44). Надо занять положение напротив мяча. Ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, прямые руки с сомкнутыми кистями направлены вперед-вниз, касание мяча приходится на нижнюю часть предплечий. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляются. В момент касания мяча не надо сгибать руки в локтях. Мяч после приема должен опускаться на своем поле в пределах 2 м от сетки, чтобы можно было выполнить хорошую передачу вдоль сетки партнеру, который третьим касанием отправит мяч через сетку. В игре мяч иногда попадает в сетку. Если это было не третье касание, то можно применить прием снизу. Мяч можно принимать и одной рукой.

Упражнения

1. Выполняют в парах на расстоянии 5–6 м друг от друга. Один игрок подбрасывает мяч вверх и несильным ударом направляет его на партнера, который должен выполнить прием снизу.
2. Выполняют в парах прием мяча снизу от нападающего удара, выполненного партнером, стоящим напротив.
3. Прием и передача снизу двумя руками у стены.
4. Прием мяча снизу после удара о стену.

Отбивание мяча кулаком у сетки. Игроку, стоящему около сетки, обычно трудно правильно выполнить верхнюю передачу, особенно когда мяч направлен из глубины площадки (рис. 45). Он может также допустить ошибку при попытке перебить мяч, летящий на сетку. Чтобы избежать этих ошибок, нужно применять отбивание мяча кулаком. Этот прием может выполняться в опорном положении и в прыжке.

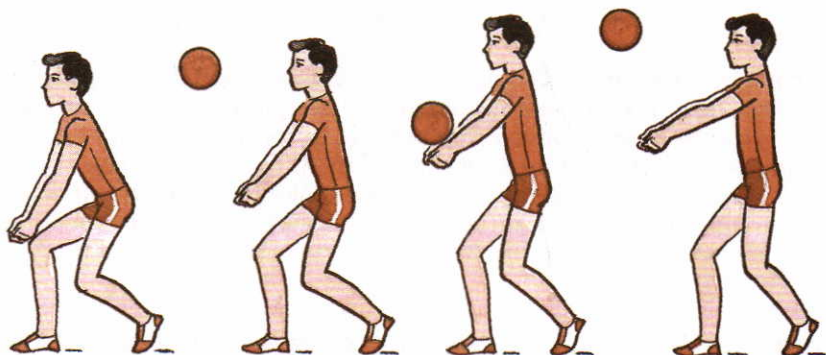


Рис. 44