



Рис. 45. Отбивание мяча кулаком у сетки

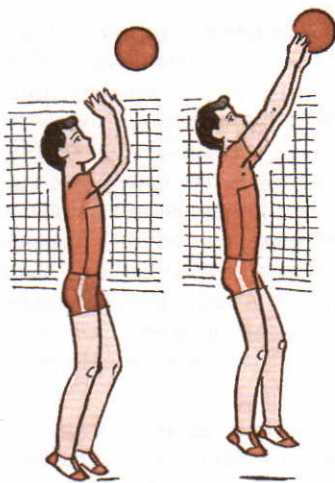


Рис. 46. Передача через сетку в прыжке

Упражнения

1. Учитель стоит на стуле около сетки и держит мяч в вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подходят к мячу и, стоя спиной к сетке, отбивают мяч кулаком через нее.
2. То же, но отбивание мяча выполняется в прыжке с места.
3. То же, но отбивание мяча выполняется после разбега вдоль сетки в два-три шага.

9 КЛАСС



Передача мяча у сетки. После освоения верхней передачи мяча во встречных колоннах без сетки нужно переходить к выполнению этой передачи в упражнениях у сетки и через сетку. При этом во встречных колоннах мяч направляется параллельно сетке на расстоянии около 50 см от нее, а при передаче через сетку мяч не должен касаться ее. Необходимо точно посылать верхнюю передачу своим партнерам во встречной колонне. Обратите внимание на своевременный выход под летящий навстречу мяч и сохранение устойчивого равновесия в момент передачи.

Упражнения

1. Выполняют в колоннах около сетки на расстоянии 6—8 м. Верхняя передача мяча во встречных колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны.

2. То же, но после передачи игрок перемещается в конец противоположной колонны (перемещение вслед за передачей).
3. То же, но игроки расположены во встречных колоннах по обе стороны сетки на расстоянии 3–4 м от нее.

Передача в прыжке через сетку (рис. 46). Передача применяется, когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно. Выполняется в *высшей точке прыжка* за счет активного разгибания рук. Прыжок может производиться как после разбега, так и с места толчком двух ног. Передача осуществляется за счет активного движения кистей и пальцев полностью выпрямленных рук. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Упражнения

1. Выполняют в парах лицом друг к другу по обе стороны сетки в 3 м от нее. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой, прыжок выполняется с места.
2. То же, но передача в прыжке выполняется после небольшого разбега.
3. Выполняют в построении в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, а затем передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют учащиеся с противоположной стороны площадки. После выполнения передачи занимающиеся меняются местами в направлении 6–3–4–6.
4. То же, но передача выполняется в зонах 6–3–2–6.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, является разновидностью верхней передачи мяча двумя руками *для нападающего удара*. Встреча рук с мячом происходит над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной части, тяжесть тела переносится на заднюю ногу (рис. 47).

Упражнения

1. Выполняется в парах. Один стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу мяча двумя руками через голову своему партнеру.
2. Выполняют в тройках на одной линии на расстоянии 2–3 м друг от друга. Крайний верхней передачей направляет мяч среднему, тот передает его через голову на партнера, стоящего сзади, который посылает мяч длинной передачей стоящему сзади, а тот посылает мяч длинной передачей в исходное положение.
3. То же, но после выполнения передачи мяча через голову средний поворачивается кругом, снова получает мяч и снова передает его назад через голову.

Прием мяча, отраженного сеткой. Мяч, попавший в сетку, отскакивает от нее по-разному в зависимости от того, в какое место сетки он попадает: чем выше к верхнему краю сетки, тем круче его падение на площадку (рис. 48). В этом случае мяч принимается, как правило, двумя руками снизу. Вначале нужно научиться принимать мяч от нижней части сетки, стоя боком к ней, затем от

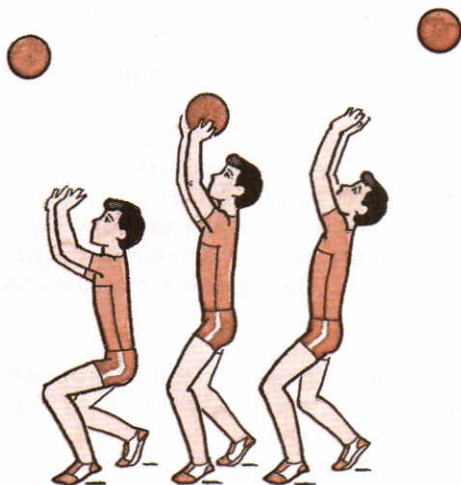


Рис. 47. Передача мяча стоя спиной к цели

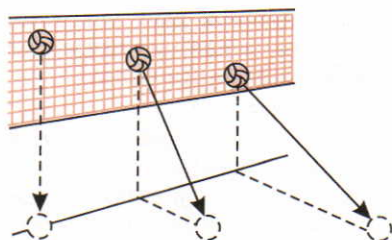


Рис. 48. Направления отскока мяча от сетки

средней и верхней. Важно своевременно выйти к мячу, в момент приема руки прямые, плечи отклоняются назад, при этом выполняется «подседание» под мяч. После приема мяч должен опуститься в зоне нападения.

Упражнения

1. Выполняют в парах. Один игрок бросает мяч в сетку, другой принимает его снизу двумя руками после отскока от сетки. После приема мяч должен опуститься в зоне нападения.
2. То же, но первый направляет мяч в сетку ударом.

Прямой нападающий удар. В младших классах было сформировано умение выполнять его после подбрасывания партнером, а также с собственного подбрасывания. В 9 классе продолжается обучение прямому нападающему удару при встречных передачах. В данном случае нужно согласовывать разбег с движением мяча. Первоначально выполняется нападающий удар с передач длиной 3—4 м средней по высоте траектории.

Упражнения

1. Нападающий удар из зоны 4 с передачей игрока из зоны 3. Длина передачи 3—4 м. Началом разбега служит момент выхода мяча от рук передающего.
2. То же, но нападающий удар выполняется из зоны 2 с передачей из зоны 3.
3. То же, но нападающий удар выполняется из зоны 3 с передачей из зоны 4 (2).
4. Нападающий удар из зон 4 и 2 из различных по высоте (средних, высоких, низких) передач из зоны 3.

Тактические действия. Кроме уверенного владения техникой игры, надо хорошо освоить тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные. Это умение выбрать способ приема мяча — свер-

ху или снизу двумя руками, выполнить передачу, стоя лицом или спиной к цели, выполнить подачу в правую или левую часть площадки. Необходимо освоить тактику игры в нападении через игрока передней линии и игры в защите.

При нападении *по системе через игрока передней линии*, при приеме подачи мяч направляют к сетке в зону 3, оттуда второй передачей мяч посылают в зону 4 или 2, где третьим касанием — передачей в опорном положении или в прыжке — мяч отправляют через сетку.

Взаимодействие двух—четырех игроков называют групповыми действиями, например взаимодействие игроков зоны 6 (прием подачи) с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 (вторая передача) с игроком зоны 4 (передача через сетку). В зоне 3 передачу можно выполнить, стоя лицом или спиной к игроку, который затем отправит мяч через сетку.

Защитные действия команды *по системе углом вперед* заключаются в том, что игроки команды занимают положение, как при приеме подачи, только игрок зоны 6 выдвинут больше вперед, а игроки зон 5 и 1 располагаются ближе к лицевой линии.

Для освоения систем игры в нападении и защите очень важно научиться вести игру в три касания. Это трудно, но нужно сделать для того, чтобы хорошо играть в волейбол.

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств

- Многократные броски набивных мячей различной массы.
- Прыжки на одной и двух ногах на дальность.
- Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами.
- То же с отталкиванием одной ногой.
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
- Многократные прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты

- Рывки и ускорения из различных и. п. (сидя, лежа, стоя, упор присев) на 10–15 м по зрительному и звуковому сигналу.
- То же, но только перемещаться приставными шагами или прыжками (на левой, правой, на двух ногах).
- Быстрые перемещения (влево, вправо, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
- Подвижные игры «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Салки», «Эстафеты с бегом» и др.

Упражнения для развития координационных способностей

- Одиночные и многократные кувырки вперед.
- Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 90, 180, 270 и 360°.
- Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов.
- Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Охотники», «Подвижная цель», «Переправа через ручей», «Лабиринт» и др.

Вопросы для самоконтроля

1. Каково значение волейбола для физического развития занимающихся?
2. Расскажите об основных правилах игры в волейбол.
3. Как технически правильно производится нижняя прямая подача мяча?
4. Назовите упражнения, применяемые для овладения приемом мяча.
5. Опишите тактические действия в волейболе.

§17

Гимнастика

Значение

Гимнастика — это система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие. Гимнастические упражнения воспитывают различные физические качества, способствуют равномерному развитию мускулатуры, формированию красивой осанки, улучшают деятельность внутренних органов и систем организма.

Гимнастикой могут заниматься люди любого возраста, разного пола и физического развития. Многообразие гимнастических упражнений, их избирательное воздействие на развитие определенных физических качеств, точная дозировка упражнений позволяют использовать гимнастику в дошкольных учреждениях, учебных заведениях, лечебно-профилактических учреждениях, на производстве, в военных заведениях.

История

Гимнастические упражнения имеют древнюю историю. Впервые слово «гимнастика» появилось у древних греков в VIII в. до н. э. («гимнастика» в переводе с греческого означает «тренирую, упражняю»). Древние греки под гимнастикой понимали всю систему физического воспитания, которая включала в себя различные виды физических упражнений: бег, прыжки, метания, плавание, кулачный бой, борьбу.

Гимнастические упражнения в России существовали с древних времен. Они служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическими упражнениями ввел Петр I в армии в конце XVII в.

Спортивные соревнования по гимнастике стали проводиться в различных европейских странах во второй половине XIX в. В 1881 г. была основана Междуна-

родная федерация гимнастики. В программу Олимпийских игр соревнования по гимнастике входят начиная с I Олимпиады в Афинах (1896).

Наши гимнасты добились больших успехов на международной спортивной арене. Они участвовали в 12 Олимпийских играх. В командном первенстве мужчины побеждали 6 раз. Женская команда уступила первое место только один раз в 1996 г. Абсолютными олимпийскими чемпионами в разные годы были среди мужчин В. Чукарин, Б. Шахлин, Н. Андрианов, А. Дитятин, В. Артемов, В. Щерба, А. Немов, среди женщин М. Гороховская, Л. Латынина, Л. Турищева, Е. Давыдова, Е. Шушунова, Т. Гуцу. Их имена и многих других известны во всем мире.

Выдающаяся гимнастка Л. Латынина, выступая на трех Олимпиадах, завоевала 18 олимпийских медалей, среди которых 9 золотых. Такого количества наград нет ни у одного спортсмена в мире. 15 медалей (из них 7 золотых) имеет Н. Андрианов.

Высокий авторитет российской гимнастики подтверждается выбором наших представителей в руководящие органы международных гимнастических организаций. Долгое время президентом Международной федерации гимнастики был Ю. Титов, а вице-президентом — А. Попов. В настоящее время президент Федерации гимнастики России Л. Аркаев является членом исполкома Международной федерации гимнастики.

Основные правила проведения соревнований

Программа соревнований по спортивной гимнастике состоит у мужчин из шести видов, у женщин из четырех. В мужское многоборье входят: вольные упражнения; упражнения, выполняемые на кольцах, перекладине, параллельных брусьях, коне с ручками; опорный прыжок через гимнастического коня в длину. Женщины выполняют вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, гимнастическом бревне, опорный прыжок через гимнастического коня в ширину.

Гимнасты соревнуются по двум программам: *обязательной* (все участники выполняют одинаковые упражнения) и *произвольной* (каждый гимнаст составляет и выполняет свое упражнение в соответствии со специальными требованиями к трудности и композиции), только обязательной или только произвольной.

Все упражнения в каждом виде многоборья разделены по степени трудности на *разряды* (1, 2, 3-й — юношеские, 1, 2, 3-й — взрослые, кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса).

Упражнения на бревне и вольные упражнения ограничиваются во времени. Началом и окончанием выполнения упражнения является основная стойка. За все отклонения от безукоризненного выполнения делаются *сбавки в оценке*. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным. Во всех видах гимнастического многоборья, кроме опорных прыжков, для выполнения упражнения предоставляется *одна* попытка, в опорных прыжках — *две*.

Правила техники безопасности

Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только с преподавателем (тренером) или его помощником.

В местах соскоков со снаряда нужно положить *гимнастический мат*. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

Нельзя выполнять без *страховки* сложные элементы и незнакомые упражнения. Необходимо обучаться страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя (тренера). Следует помнить, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

Необходимо регулярно очищать рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины. Выполняя упражнения на ней, следует использовать магнезию или канифоль. Нельзя выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах. При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливают в зависимости от индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

После занятий необходимо тщательно вымыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях следует прервать занятие и обратиться за советом и помощью к преподавателю, врачу или медсестре.

При изменении высоты жердей брусьев нужно ослабить винты, поднимать жерди только одновременно, удерживая оба конца жерди. Каждый раз перед выполнением упражнений необходимо проверять, закреплены ли стопорные винты. При установке гимнастических прыжковых снарядов следует выдвигать ножки у коня и козла поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Запрещается:

Поднимать или опускать жерди брусьев, держась за их металлическую часть (опору). Переносить или перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств. Выполнять упражнения на снарядах без их натяжения растяжками. Устанавливать снаряды без помощников и без предварительного их удержания.

Овладение двигательными действиями

8 КЛАСС



СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Команда «Прямо!». Эта команда подается под левую ногу. При этом необходимо выполнить шаг правой ногой на месте и с левой ноги начать движение вперед.

Повороты в движении направо, налево выполняются по командам «Напра-во!», «Нале-во!». Для поворота направо исполнительная часть команды подается одновременно с постановкой правой ноги. По этой команде нужно сделать полный шаг левой ногой, повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и продолжить движение в новом направлении. Руки во время поворота к туловищу не прижимать. Поворот налево выполняется аналогично, только команда подается одновременно с постановкой левой ноги.

ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. С прыжка принять вис завесом вне правой (левой) ногой. Перехватить правой (левой) рукой в висе завесом. Выполнить то же другой ногой. Принять положение вися на подколенках. Отпуская руки, медленно выпрямиться до положения стойки на кистях в висе на подколенках. Зафиксировав это положение 2–3 с, выпрямить ноги и опуститься в упор присев.

При оказании помощи нужно поддерживать за пояс, предохраняя от падения после отпускания рук.

Упражнения

1. Опускание в упор присев из стойки на руках у стенки (или с помощью партнера).
2. Вис на подколенках.
3. То же с отпусанием рук.
4. Выполнение упражнения в целом с помощью.

Подъем в сед ноги врозь. Упор согнувшись на брусьях учащийся принимает после размахивания в упоре на руках.

Подъем разгибом в сед ноги врозь (рис. 49) выполняется, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах вперед-вверх (под углом 45–60°) (рис. 49, а), разводя ноги в стороны и опуская их в сед ноги врозь (рис. 49, б).

Подъем завесом вне. Махом вперед, пройдя вертикаль, начать сгибаться в тазобедренных суставах, чтобы к окончанию маха вперед носки ног находились

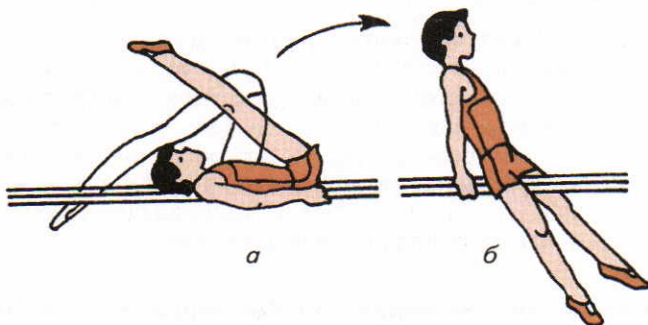


Рис. 49

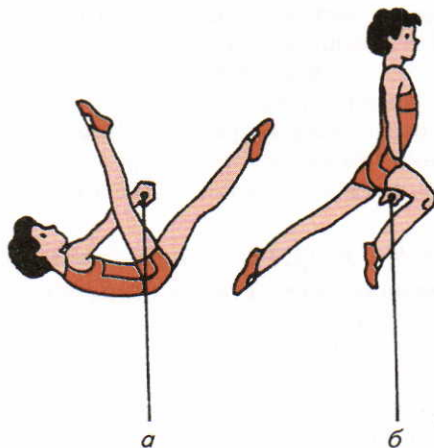


Рис. 50

близко от грифа перекладины. С началом маха назад быстро перемахнуть одну ногу за перекладину (рис. 50, а) и согнуть ее в коленном суставе. Одновременно энергично разогнуть другую ногу в тазобедренном суставе. Далее, надавливая руками на перекладину и стремясь прижать прямые руки к телу, выйти в упор (рис. 50, б).

Упражнения

1. Из упора на низкой перекладине перемах ноги вне; опускание в вис завесом.
2. То же и подъем завесом из размахивания с помощью.
3. Из размахивания на перекладине махом вперед перемах в вис завесом вне.
4. То же и подъем завесом с помощью.

ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Слегка подать плечи вперед. Сгибаясь в тазобедренных суставах и сгибая руки, перейти в вис на согнутых руках (переворачиваясь через голову). Медленно разогнуть руки и опуститься в вис присев.

Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди (рис. 51). Встав под верхнюю жердь лицом к нижней, взяться руками за верхнюю жердь и, оттолкнувшись ногами, поставить их на нижнюю. Это положение и называется *вис присев на нижней жерди*. Далее, сделав мах одной ногой вперед, а другой почти одновременно слегка оттолкнувшись от нижней жерди, перейти в вис на руках (головой вниз). Зафиксировав это положение, слегка прогнуться в тазобедренных суставах. При этом бедра будут плотно касаться жерди. Через несколько секунд, опуская ноги, принять и. п.

Из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре. Из виса лежа на нижней жерди перехватить правой рукой скрестно

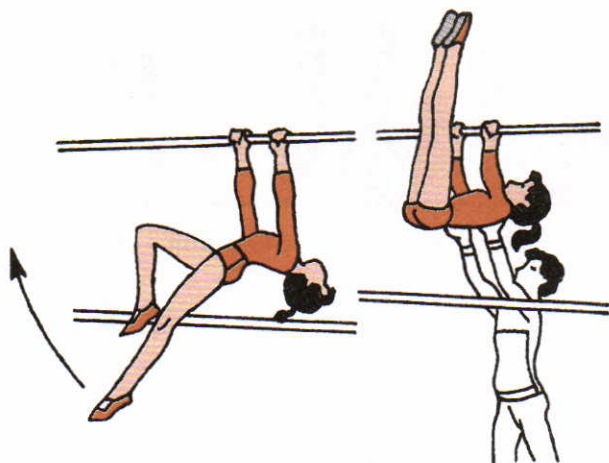


Рис. 51

под левой обратным хватом. Поворачиваясь направо и нажимая правой рукой на жердь, развести ноги врозь, сесть на правое бедро. Опуская левую руку в сторону, отвести левую ногу подальше назад, а правую согнуть в тазобедренном и коленном суставах. Заканчивая сед, прогнуться, поднять голову.

Упражнения

1. Из седа на нижней жерди (на бревне) поворот в сед. Принять и запомнить правильную позу.
2. В висячем положении хватом за нижнюю жердь перехват правой рукой скрестно под левой обратным хватом.
3. Выполнение элемента в целом.

Из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь. Перехватить правой рукой за нижнюю жердь у правого колена. Передавая вес тела на правую руку, оттолкнуться бедром о нижнюю жердь, одновременно взмахнуть левой рукой вверх-наружу. Соединить ноги, прогнуться, опираясь на правую руку, и мягко приземлиться. Этот соскок можно выполнять с поворотом направо кругом, а также налево кругом. В первом случае надо левой рукой взяться за нижнюю жердь обратным хватом у правого колена. Передавая вес тела на левую руку и отталкиваясь бедром, отпустить правую руку, повернуться направо кругом, соединить ноги и прогнуться. Во втором случае надо левой рукой взяться за нижнюю жердь хватом снизу за телом у левого бедра. Передавая вес тела на левую руку и отталкиваясь бедром, повернуться налево кругом, прогнуться и приземлиться.

АКРОБАТИКА (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (рис. 52) отличается от обычного кувырка только заключительными действиями. При переходе в упор развести ноги в стороны и, опираясь на руки, перейти в упор стоя ноги врозь.

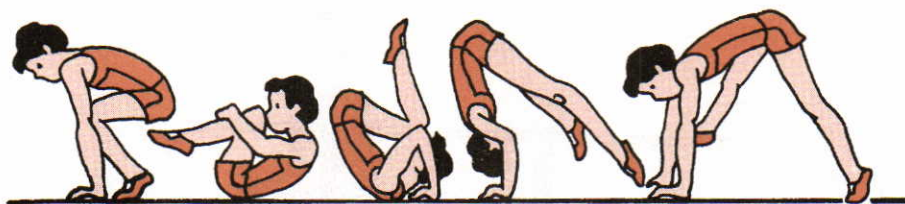


Рис. 52. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь

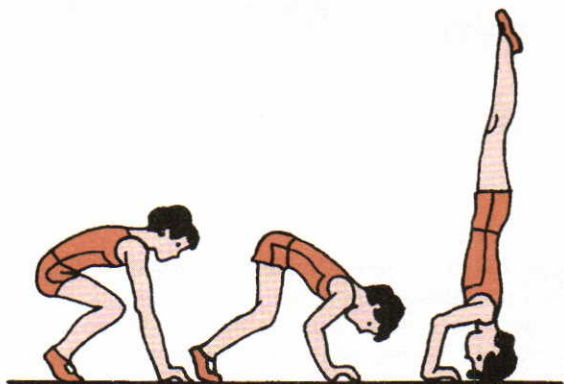


Рис. 53

Длинный кувырок. Выполняется так же, как и обычный кувырок, только руки ставятся значительно дальше от ног. Обратите внимание на необходимость более сильного толчка ногами.

Стойка на голове и руках (рис. 53). Выполняется толчком двух ног из упора присев. И. п. — упор присев, голова лобно-теменной частью опирается о гимнастический мат. Оттолкнуться ногами и, помогая руками, выйти в стойку на голове. Выпрямить ноги.

АКРОБАТИКА (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (рис. 54). Если «мост» (рис. 54, а) освоен хорошо, приступают к изучению поворота в упор. Для этого надо подать все тело в сторону поворота (перенести тяжесть тела на одноименные руку и ногу) (рис. 54, б) и, оттолкнувшись противоположными повороту рукой и ногой, сгибаясь в тазобедренных суставах, повернуться кругом и опуститься в упор на колено опорной ноги (рис. 54, в).

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см) (рис. 55). С разбега в 10—12 шагов оттолкнуться вперед-вверх, тело прямое, руки вперед-вверх. В момент постановки рук на дальнюю часть козла резко оттолкнуться руками с одновременной группировкой тела (спина круглая, колени почти касаются гру-

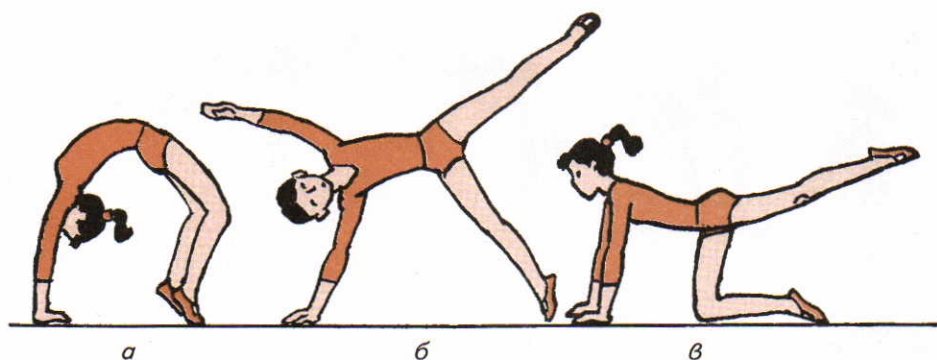


Рис. 54

ди) и тут же разогнуться, руки вверх—в стороны. Приземлиться на слегка согнутые ноги.

Упражнения

1. Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч).
2. Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись.
3. Прыжок согнув ноги без разгибания.
4. Прыжок согнув ноги на дальность приземления (внимание на группировку и толчок руками).
5. Прыжок согнув ноги с прогибанием после толчка руками.

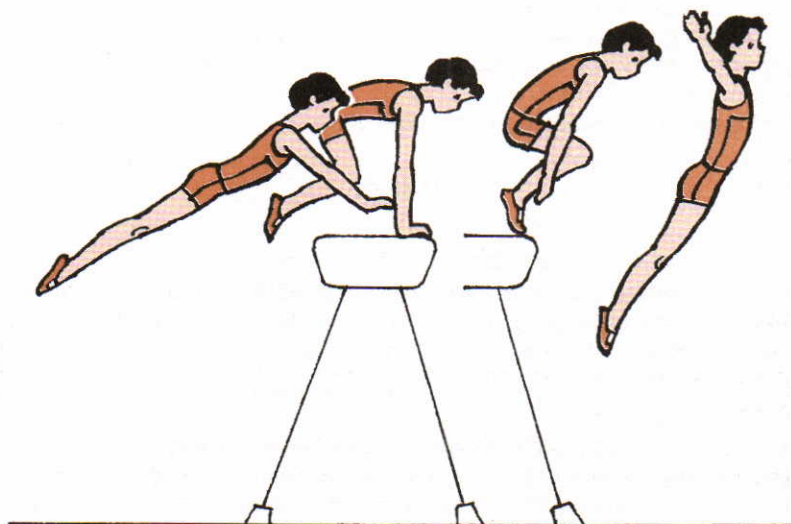


Рис. 55. Прыжок согнув ноги через козла в длину

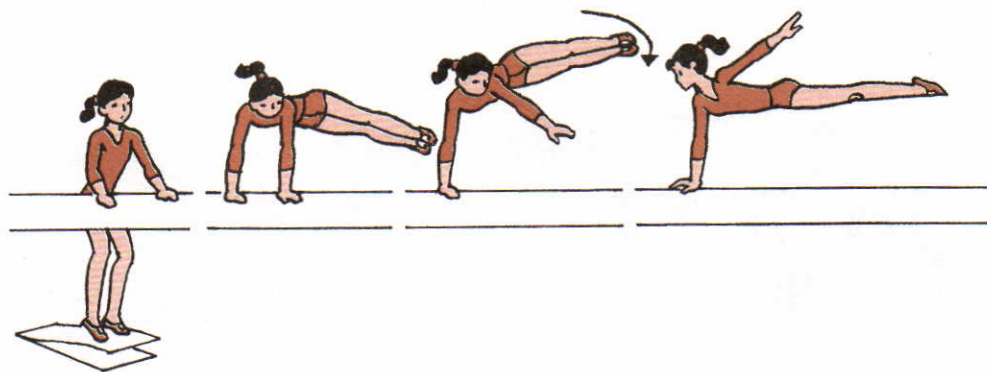


Рис. 56. Прыжок боком с поворотом на 90°

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (рис. 56). С небольшого (10–12 шагов) разбега оттолкнуться от мостика, поставить руки на ширине плеч на коня и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять спину вверх. Оттолкнуться левой (правой) рукой, разогнуться с поворотом на 90° влево (вправо) и приземлиться на слегка согнутые ноги, опираясь на правую (левую) руку.

Упражнения

1. Толчком ног (с мостика) упор согнувшись (высокое поднимание таза, спина круглая).
2. То же, но в упор стоя (ноги влево или вправо от рук).
3. Из положения упора стоя согнувшись, ноги слева (справа) от рук, толчком ног и руки (со стороны ног) поворот на 90° в упор лежа (на полу).
4. То же, но с коня в доскок.
5. Прыжок в целом с помощью и страховкой.

9 КЛАСС



СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. По команде «Прямо!», подаваемой под левую ногу, делается шаг правой ногой на месте, а затем с левой ноги начинается движение вперед.

Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Выполняются в движении по команде «Через центр—марш!» (рис. 57, а). При подходе направляющего к противоположной стороне площадки (зала) подается вторая команда «В колонны по одному направо и налево в обход—марш!». По этой команде, подаваемой под левую ногу, первый номер идет направо, следующий за ним — налево, очередной номер — направо, следующий — налево и т. д. (рис. 57, б). При сближении колонны на противоположной

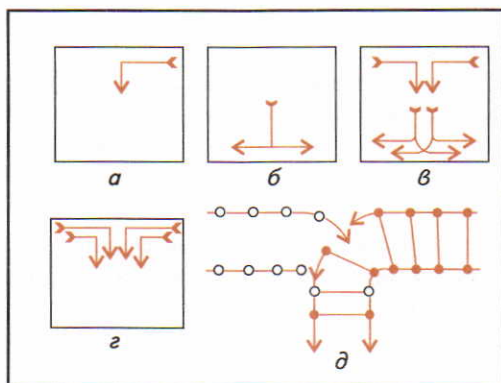


Рис. 57. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре

границе зала дается еще команда «В колонну по два через центр—марш!» (рис. 57, б), потом команда «В колонны по два направо и налево в обход—марш!» (рис. 57, в). Продолжая дробление и сведение, можно перестроиться в колонну по четыре.

Обратное перестроение (разведение и слияние выполняется по командам, подаваемым в другой последовательности). Например, из колонны по четыре (рис. 57, в): «В колонны по два направо и налево в обход—марш!» По этой команде 1-я и 2-я колонны идут направо, а 3-я и 4-я — налево. Следующая команда: «В колонну по два через центр—марш!» (рис. 57, д). По этой команде 1-я шеренга из правой колонны (1-я и 2-я колонны) начинает движение через центр. За ней следует 1-я шеренга из левой колонны (3-я и 4-я колонны), потом — 2-я шеренга из правой колонны, за ней — 2-я шеренга из левой колонны и т. д. Образуется строй в колонну по два. По команде «В колонны по одному направо и налево в обход—марш!» строй разводится на две колонны по одному (правую и левую), а затем по команде «В колонну по одному через центр—марш!» происходит их слияние.

ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Из размахивания изгибами махом вперед подъем переворотом в упор. Выполняется на высокой перекладине. Из виса согнуться в тазобедренных суставах вперед, энергично разогнуться до положения виса прогнувшись. Повторить движение несколько раз (размахивание изгибами, постепенно увеличивая амплитуду). Из крайнего заднего положения, энергично сгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки (подтянуться), послать ноги вверх за перекладину до положения виса на животе. Продолжая вращательное движение, разогнуться и, выпрямляя руки, перейти в упор. Далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять положение седа ноги врозь (седа верхом).

Упражнения

1. Размахивание изгибами в вися.
2. Махом вперед сгибание рук в вис на согнутых руках (подтягивание).
3. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног.
4. Подъем переворотом в сед ноги врозь из размахивания изгибами с помощью.
5. То же самостоятельно.

Подъем в упор переворотом махом и силой (рис. 58). Из вися подтянуться в вис на согнутых руках (рис. 58, а). Энергично сгибаясь в тазобедренных суставах, послать ноги вперед-вверх за перекладину до положения вися на животе (рис. 58, б, в). Вторая часть упражнения такая же, как в подъеме махом вперед в сед ноги врозь.

Упражнения

1. Подтягивание в вися.
2. Вис углом.
3. Вис углом на согнутых руках.
4. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног.
5. Подъем переворотом с помощью.

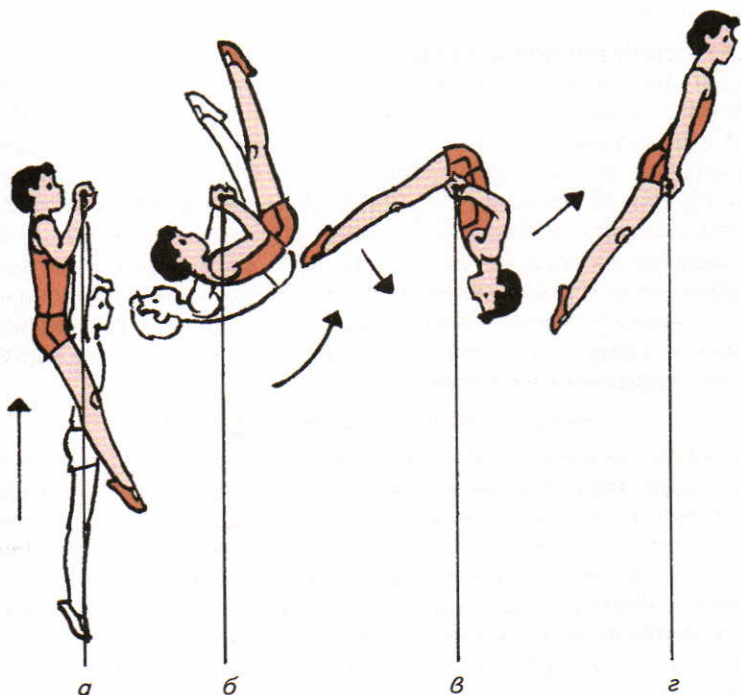


Рис. 58

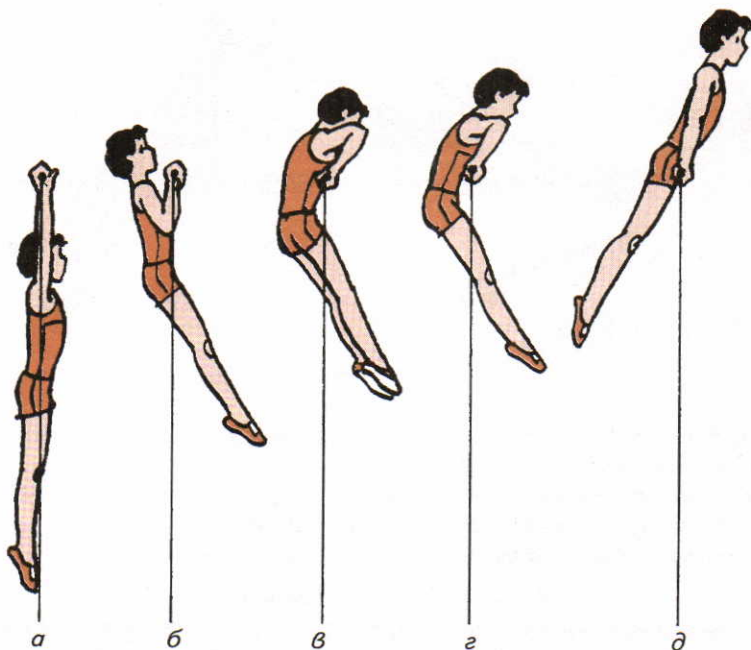


Рис. 59

Подъем силой (рис. 59). Из виса (рис. 59, а) подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. 59, б). В конце подтягивания без остановки быстро перевести одну руку в упор локтем вперед (рис. 59, в). Далее, не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести в упор вторую руку, разогнуть руки и выйти в упор (рис. 59, г, д).

Упражнения

1. Подтягивание в висе.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.
3. Круговые движения рук с гантелями массой 1—3 кг.
4. Из упора на низкой перекладине опускание в вис через упор на одной руке.
5. Подъем силой с помощью.

Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках (рис. 60). Выполняется из размахивания в упоре на руках (рис. 60, а). Махом вперед, как только ноги пройдут вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. При прохождении ногами линии жердей энергично разогнуться, отталкиваясь плечами от жердей (рис. 60, б). Переходя в упор, развести ноги в стороны и плавно опустить их на жерди (рис. 60, в).

Упражнения

1. Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади.

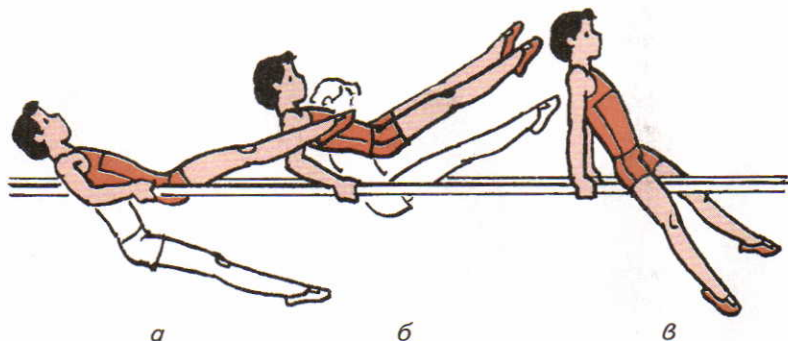


Рис. 60

- Из упора на руках «провисание» в плечах (локти вверх) энергично надавить плечами на жерди (локти вниз).
- Из размахивания в упоре на руках махом вперед развести ноги в стороны до положения упора на руках лежа, ноги в стороны.
- Подъем махом вперед в упор ноги врозь с помощью.

ВИСЫ И УПОРЫ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.

Из виса стоя на нижней жерди, лицом к верхней махом одной, толчком другой ноги выйти в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (рис. 61, а). Махом одной и толчком другой (рис. 61, б), сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. 61, в), переход в упор на нижнюю жердь (рис. 61, г). Перехватить правой за верхнюю жердь (рис. 61, д), перенести массу тела на левую руку и перемахом правой ногой (рис. 61, е) поворот налево кругом в вис лежа (рис. 61, ж); перехватить левой рукой за верхнюю жердь (в конце поворота кругом) (рис. 61, з).

Упражнения

- Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди.
- То же, но вис на нижней жерди с опорой о верхнюю.
- Перемах правой (левой).
- Перехват правой (левой) в хват сверху за верхнюю жердь.
- То же, но в хват снизу.
- Из виса лежа на левом (правом) бедре перемах правой (левой) в вис лежа.
- Из упора верхом правой (левой) перехват правой (левой) в хват сверху (снизу) за верхнюю жердь (рука несколько сдвинута влево (вправо)). Поворот кругом в упор верхом левой (правой), перехват левой (правой) за верхнюю жердь в хват сверху, в вис лежа левой (правой).
- Выполнение упражнения в целом с помощью и страховкой.

АКРОБАТИКА (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

Из упора присев силой стойка на голове и руках. Упражнение выполняется *силой рук*, а не толчком ног. Приняв и. п., начинать постепенно увеличи-

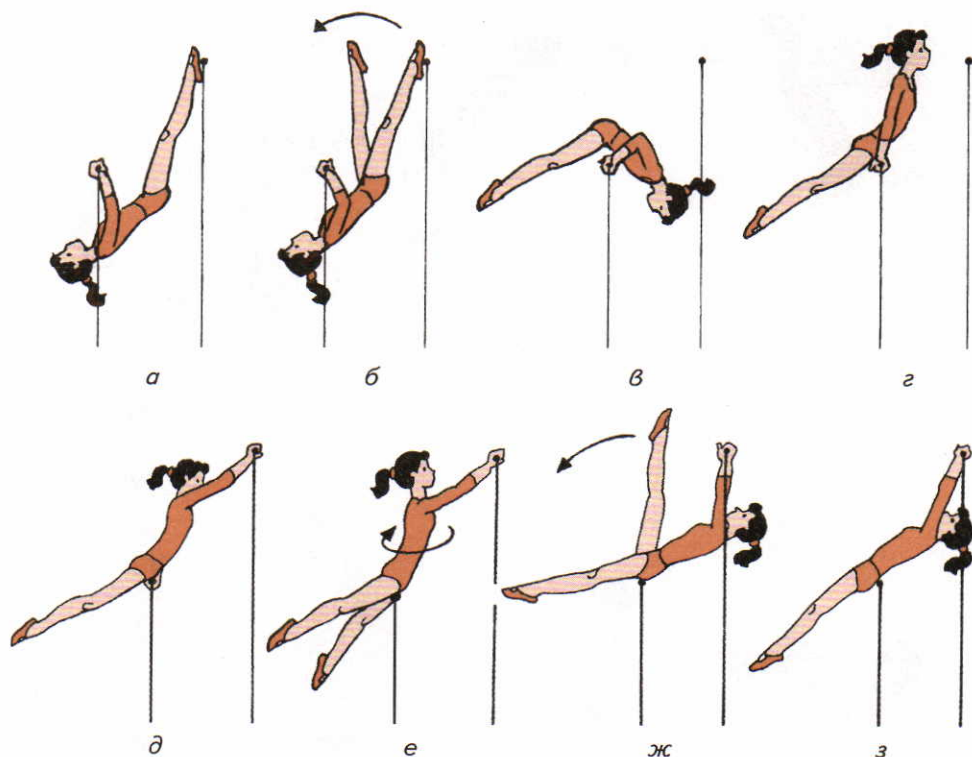


Рис. 61

вать нажим руками на опору, поднимая туловище и согнутые ноги вверх до вертикального положения. Медленно выпрямляя ноги, перейти в стойку на голове и руках. По мере выхода в стойку нажим рук на опору уменьшается.

Изучение проводится в парах с взаимной помощью и поддержкой. Расстояние между парами должно быть не менее 1,5 м.

Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (рис. 62). Оттолкнувшись с двух ног, выполнить прыжок вверх и в длину с полным выпрямлением ног (рис. 62, а, б). Перенеся тяжесть тела на руки, наклонить голову на грудь и выполнить кувырок вперед (рис. 62, в, г, д, е, ж, з).

Упражнения

1. Кувырок вперед.
2. Длинные кувырки вперед.
3. Кувырок вперед прыжком.
4. Кувырок вперед прыжком с гимнастического мостика.
5. Кувырок вперед с разбега на горку матов.

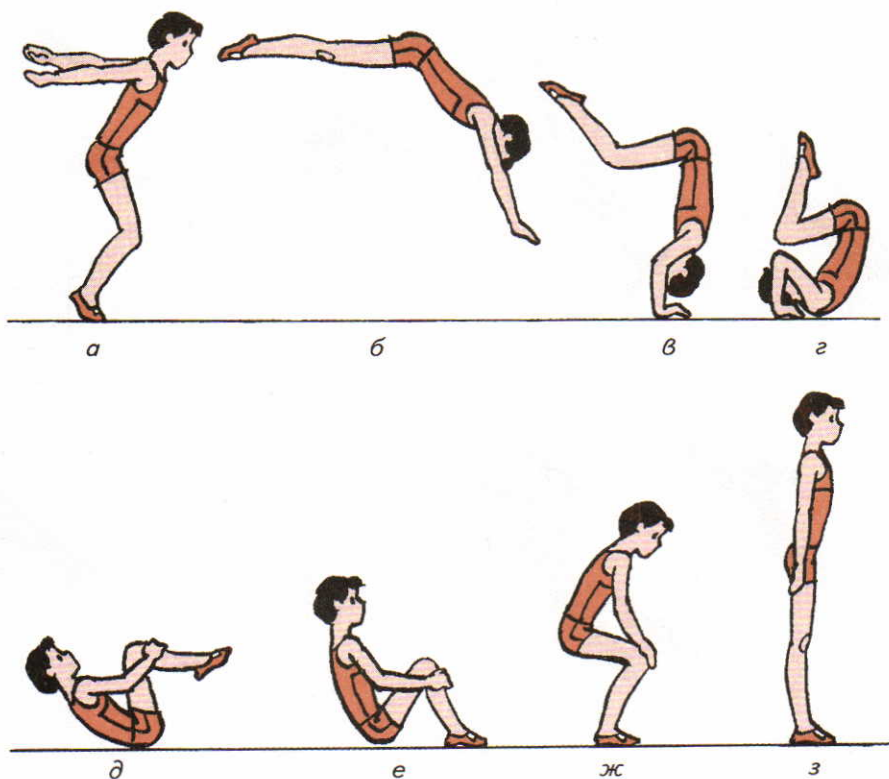


Рис. 62

АКРОБАТИКА (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Это упражнение состоит из элементов уже разученных ранее, поэтому не вызывает затруднений при выполнении.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Мостик на расстоянии 1 м. Прыжок уже разучивался в младших классах. Необходимо предусмотреть постепенное отодвигание мостика от козла на расстояние до 1 м. В качестве *подводящего упражнения* можно использовать прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным удалением мостика до 1—1,5 м.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ (ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (рис. 63). Аналогичный прыжок, только с поворотом на 90°, изучался ранее. В данном прыжке поворот не нужен. После отталкивания рукой (рис. 63, в) прогнуться и, пройдя над снарядами боком в горизонтальном положении (рис. 63, г), оттолкнуться другой рукой, приземлиться спиной к снаряду (рис. 63, д).

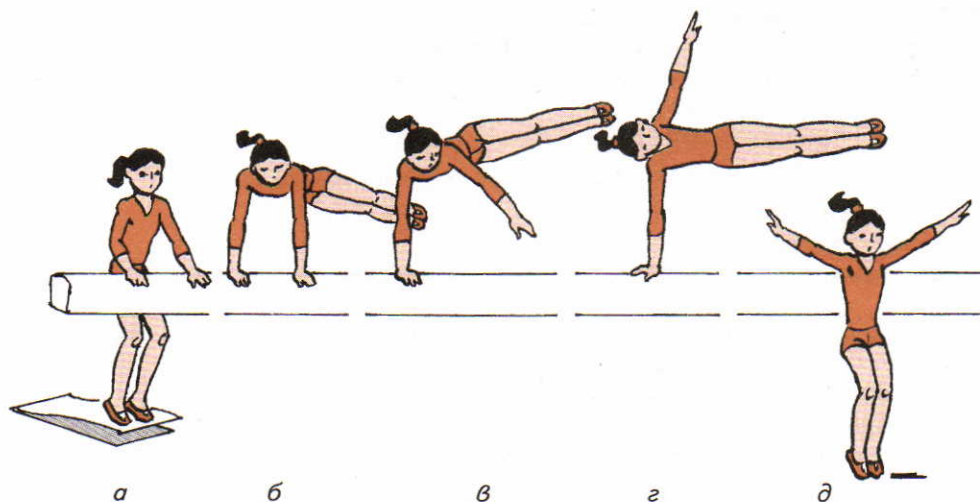


Рис. 63

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силы и силовой выносливости

- Упражнения с гантелями (для девочек масса гантели 1,0–1,5 кг).
- Поднимание ног в угол в вися на гимнастической стенке.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек — в упоре лежа на гимнастической скамейке).
- Подтягивание в вися (для девочек — в вися лежа).
- Передвижение на руках с поддержкой партнером за бедра.
- Лазанье по канату (шесту) любым способом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Броски набивного мяча массой 3–5 кг (девочки — 1–3 кг) в положении стоя от груди на дальность.
- То же через голову назад.
- Тройной прыжок: на двух ногах, руки на пояс, на дальность.
- То же на одной ноге.
- Прыжки в глубину с высоты 40–60 см с последующим выпрыгиванием в длину.
- Лазание по канату на время (для мальчиков).

Упражнения для развития гибкости

- Махи сильно согнутой ногой вперед, назад, в стороны у опоры.
- То же слегка согнутой ногой.
- То же прямой ногой.
- Наклоны в положении стоя.
- То же в положении сидя (с помощью партнера).

- Мост из положения лежа на спине (с помощью партнера).
- Опускание в шпагат с опорой рук (до появления болевых ощущений).
- В положении седа согнув ноги (колени в стороны) взяться за ступни. Наклоны до касания лбом носков.
- То же с помощью партнера.

Упражнения для развития координационных способностей

- Различные равновесия на одной ноге.
- То же стоя на колене.
- Передвижение по бревну (скамейке) с поворотами (переступанием) на 180° , 360° .
- Стойка на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны (вверх).
- То же с закрытыми глазами.
- Прыжок с поворотом в равновесие.
- Стоя на одной ноге, другая в сторону, руки на пояс — прыжком поменять положение ног.
- То же с закрытыми глазами.

Вопросы для самоконтроля

1. Каково влияние занятий гимнастикой на организм занимающихся?
2. Расскажите об основных правилах проведения соревнований по гимнастике.
3. Какие виды подъемов на перекладине и брусьях вы знаете?
4. Какие виды кувырков изучаются в 8–9 классах?
5. Как выполняются перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении и обратно?
6. Опишите виды опорных прыжков для мальчиков и девочек.

Легкая атлетика



§18

Значение

Легкая атлетика — один из наиболее популярных видов спорта, ее еще называют *королевой спорта*. Это вид спорта, которым занимаются миллионы людей на всех континентах. Он включает в себя соревнования в беге, спортивной ходьбе, по прыжкам, метаниям и легкоатлетическим многоборьям.

Регулярные занятия этим видом спорта способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию различных двигательных способностей. Легкой атлетикой можно заниматься на стадионе, спортивной площадке, в закрытых помещениях людям любого возраста. Она входит во все программы общеобразовательных учебных заведений, дошкольных заведений, высших учебных заведений.

История

Легкая атлетика — один из древнейших видов спорта. Сведения о легкоатлетических соревнованиях встречаются еще в описаниях древнегреческих Олимпийских игр 776 г. до н. э., в программе которых был только один вид — бег на один стадий (192, 27 м).

Зарождение современной легкой атлетики относится к концу XVIII — началу XIX в., когда в Великобритании и других странах Европы начали проводиться соревнования по бегу, метаниям различных спортивных снарядов, прыжкам в длину и высоту. В 1912 г. была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ).

Отечественный легкоатлетический спорт ведет отсчет с 1888 г., когда под Петербургом был образован первый кружок любителей бега. В 1908 г. состоялся первый чемпионат России по легкой атлетике. В 1912 г. состоялся дебют русских легкоатлетов на Олимпийских играх в Стокгольме. В 1952 г. команда легкоатлетов СССР впервые участвовала в Олимпийских играх. За все время проведения современных Олимпиад наибольшее общее количество олимпийских наград разного достоинства завоевали спортсмены США, наши легкоатлеты на втором месте.

Среди всех легкоатлетов наибольшее количество олимпийских наград завоевал выдающийся финский бегун П. Нурми (всего 12, из них 9 золотых), которому при жизни поставили памятник на его родине. Американский метатель диска А. Ортер четыре раза подряд становился олимпийским чемпионом. Наши легкоатлеты также добивались выдающихся результатов. По четыре олимпийские награды завоевали В. Санеев (тройной прыжок) и В. Голубничий (спортивная ходьба).

Основные правила проведения соревнований

Соревнования по легкой атлетике проходят на стадионах или в закрытых помещениях. Участники должны быть в спортивной форме и обуви. На подошве и каблучке обуви может быть до 11 шипов. За неспортивное или неприличное поведение участники соревнований могут быть дисквалифицированы.

Беговые виды

Длина стандартной беговой дорожки 400 м, ширина 1,22–1,25 м. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник обязан бежать по своей дорожке, использовать низкий старт и стартовые колодки. Для старта на эти дистанции подаются команды «На старт!», «Внимание!» и производится выстрел из стартового пистолета, на дистанции свыше 400 м — «На старт!» и выстрел.

Спортсмен, допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена,

допустившего фальстарт. Любой участвующий в соревновании бегун, который толкает соперника или мешает ему, дисквалифицируется. Моментом финиша в беговых видах считается пересечение финишного створа любой частью туловища, за исключением головы, шеи, руки, ноги, кисти, стопы.

Прыжки и метания

Каждый участник перед началом соревнований может сделать пробные попытки под контролем судьи.

В *прыжках в длину и метаниях*, если соревнуются более 8 участников, каждому предоставляется три попытки, а 8 спортсменам, показавшим лучшие результаты, — еще три финальные. В случае равенства результатов на место влияет второй лучший результат. Если участников 8 или меньше, каждому из них предоставляется по шесть попыток. В финале попытки выполняются в обратной последовательности по отношению к результатам, показанным в первых трех попытках. На выполнение каждой попытки отводится 1 мин.

В *прыжках в высоту* можно начать соревнование с любой высоты. Три неудачные попытки подряд ведут к выбыванию из соревнования. При равенстве результатов преимущество получает участник, взявший высоту с наименьшим количеством попыток.

В *прыжках в длину* отталкивание производится от бруска белого цвета, который находится на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы. При заступании за него попытка не засчитывается.

Метание мяча производится с места или с разбега в коридор шириной 10 м. Коридор для разбега имеет ширину 4 м за 6–8 м от места броска, остальная же его часть — 1,25 м. Вес мяча для метания 150 г, диаметр 5,8–6,2 см. При наступании или заступании за линию броска попытка не засчитывается.

Правила техники безопасности

Бежать на короткие дистанции при групповом старте можно только по своей дорожке. При групповом старте в беге необходимо исключить резко стопорящую остановку, чтобы на вас не натолкнулся бегущий сзади.

При *прыжках* следует подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки. Используют ту обувь, которая подходит соответствующему покрытию: беговая дорожка, сектора специализированного зала или манежа. Нужно постоянно и тщательно разрыхлять песок в яме — месте приземления. Нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки. Запрещено оставлять грабли и лопаты в местах приземления (яме), следует класть грабли зубьями вниз, беговые туфли — шипами вниз.

Перед *метанием* в сырую погоду необходимо вытереть снаряд насухо. Перед метанием следует посмотреть, нет ли людей в направлении метания, и выполнить метание только после поданной команды. Нельзя стоять при групповых занятиях справа от метаемого, ходить за снарядом без команды. Нельзя подавать снаряд, находящийся в метательном секторе, броском.

Запрещено находиться на пути спортсменов, когда проводят метательные, прыжковые или беговые занятия.

Материал по легкой атлетике в целях сохранения его внутренней логики структурирован особенным образом — по основным видам легкой атлетики.

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ

Прежде всего нужно знать, что вся дистанция бега делится на 4 фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) и что каждая фаза бега имеет свои задачи (рис. 64).

1. *Старт.* В спринтерском беге используется *низкий старт*. Он применяется в беге на короткие дистанции для более быстрого начала бега и развития максимальной скорости на коротком отрезке дистанции. Для выхода со старта применяются *стартовые колодки* или *стартовый станок* (рис. 65, а, б).

Существует несколько вариантов низкого старта: «обычный», «сближенный» и «растянутый». Наиболее часто применяется так называемый «обычный» старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1–1,5 стопы от линии старта, а задняя — на длину голени от передней. Опорная площадка передней колодки ставится под углом 40–50°, задней — 60–80° к поверхности дорожки. Расстояние между продольными осями колодок — 18–20 см (рис. 66, а, б, в).

При «растянутом» старте передняя колодка отставляется назад от линии старта и находится на расстоянии примерно длины стопы от задней колодки. При «сближенном» старте задняя колодка приближается к стартовой линии и передней колодке. При этом изменяется и угол наклона опорных площадок: увеличивается при удалении колодок к линии старта, уменьшается при приближении.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, становится впереди них, опускается на руки за линией старта, упирается одной, сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой — в заднюю. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки, выпрямленные в локтевых суставах, на ширину плеч у линии старта. При этом кисти рук опираются о дорожку большими пальцами внутрь, а остальными наружу. Голова и туловище образуют прямую линию. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом сзади стоящей ноги (рис. 67, а).

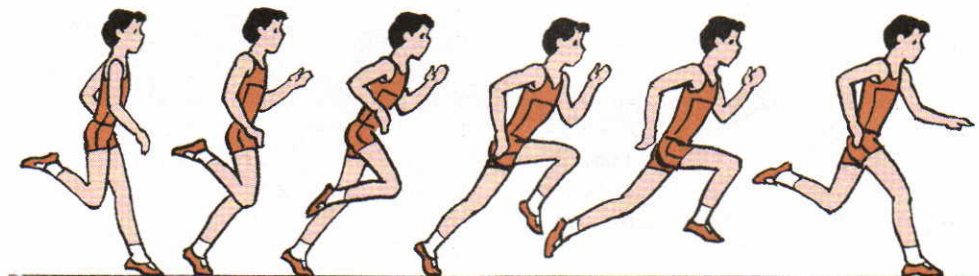


Рис. 64. Техника спринтерского бега

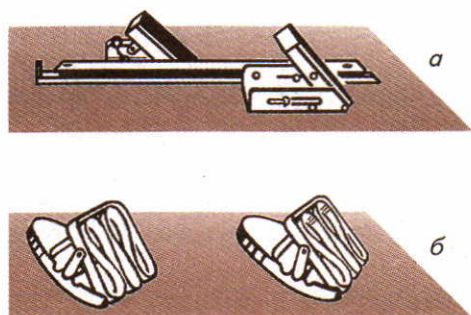


Рис. 65. Стартовый станок (а)
и стартовые колодки (б)

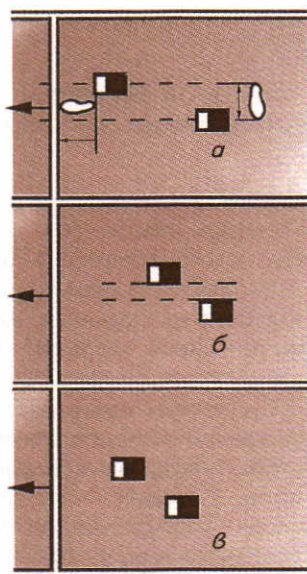


Рис. 66. Расположение стартовых колодок:
а — для «обычного» старта;
б — для «растянутого»;
в — для «сближенного»

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги и поднимает таз несколько выше уровня плеч, перемещая центр тяжести тела вверх-вперед. Значительная часть массы туловища переносится на руки, стопы упираются в площадки колодок. Туловище слегка согнуто, голова несколько опущена, взгляд направлен вниз-вперед. При этом носки ног и пальцы рук бегуна обязательно должны касаться поверхности дорожек (рис. 67, б).

По команде «Марш!» бегун энергично отталкивается от колодок ногами, при этом сзади стоящая нога сильно сгибается в коленном суставе и быстро выносится вперед-вверх, а нога, стоящая на передней колодке, полностью разгибается. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые энергичные движения. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро (рис. 67, в, г).

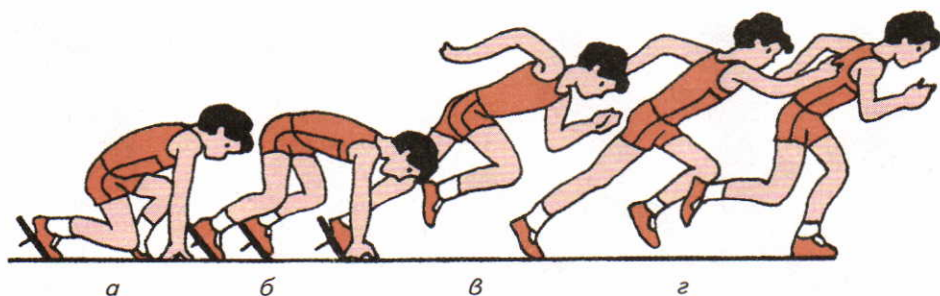


Рис. 67. Техника бега с низкого старта с колодок

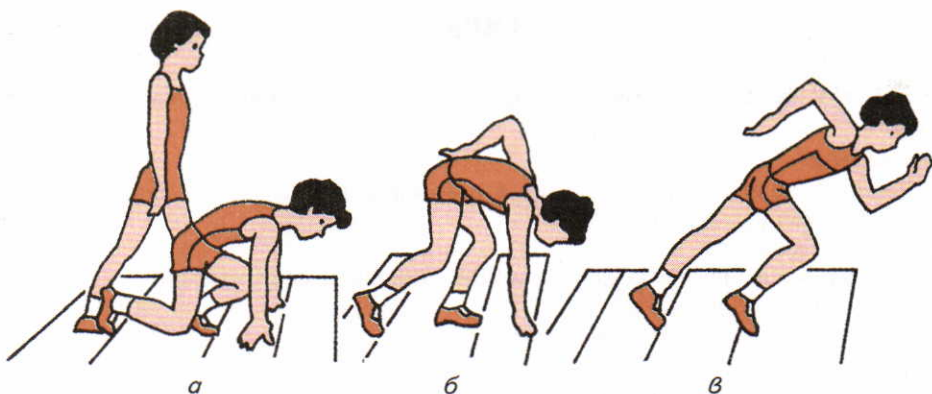


Рис. 68. Техника бега с низкого старта без колодок

Можно учиться низкому старту и без колодок. Для этого на беговой дорожке наносят стартовую линию, в 15 см от нее — вторую и в 30 см от второй — третью, за которой находятся занимающиеся. По команде «На старт!» бегуны ставят носок сильнейшей ноги вплотную ко второй линии, носок сзадистоящей ноги — к третьей, опускаются на одно колено и опираются руками о грунт на ширине плеч у стартовой линии (рис. 68, а). По команде «Внимание!» бегуны поднимаются в положение старта с опорой на одну руку (рис. 68, б) и по команде «Марш!» начинают бег (рис. 68, в).

2. *Стартовый разгон* способствует быстрому достижению максимальной скорости бега после выполнения старта. Длина его обычно 20–25 метров. На его эффективность существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. При стартовом разгоне постепенно увеличивается длина шагов и происходит плавное выпрямление туловища. Не существует четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции. Обычно разгон завершается, когда бегун достиг 90–95% своей максимальной скорости.

3. *Бег по дистанции.* В этой части бега бегун стремится достичь своей *максимальной* скорости и сохранить ее как можно дольше. Для поддержания высокой скорости бега необходимо соблюдать оптимальное соотношение длины и частоты шагов. Постановка ноги на грунт должна быть упругой. Это достигается за счет приземления ее на переднюю часть стопы и сгибания в коленном суставе. При отталкивании толчковая нога быстро выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх. Руки работают широко и активно. Углы сгибания их в локтевых суставах постоянно меняются. При этом при выносе вперед рука сгибается, при отведении назад — разгибается. Бежать нужно легко, свободно.

4. *Финиширование.* Существует несколько способов финиширования (плечом, грудью, пробеганием). В настоящее время наиболее эффективным считается пересечение финишной линии на полной скорости без специальных бросков или прыжков на ленточку. При этом выполняется наклон туловища на последнем шаге бега.

8 КЛАСС



Техника низкого старта. Вы будете осваивать «обычный» вариант низкого старта.

Упражнения

1. Принятие положения «На старт!» в стартовых колодках без лимита времени и без команды.
2. То же по команде.
3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» самостоятельно.
4. То же по команде.
5. Самостоятельный выход со старта.
6. То же по команде «Марш!».
7. Бег с низкого старта 10–30 м.

Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Эти упражнения используются для овладения техникой спринтерского бега. Сначала длина дистанции устанавливается в 20–30 м, затем постепенно увеличивается. При этом первые ускорения и скоростной бег проводятся при малых скоростях и с малым числом повторений.

Бег на дистанцию 100 м. На уроках легкой атлетики впервые начинает использоваться бег на дистанцию 100 м. Это трудное упражнение, и к нему нужно постепенно готовиться.

Подготовительные упражнения

1. Равномерный бег с небольшой скоростью.
2. Бег с ускорением до 50 м.
3. Пробежка финишного створа с небольшой скоростью без броска на ленточку.
4. Наклон туловища вперед с отведением рук назад с места, в ходьбе, в медленном и быстром беге.
5. Финиширование плечом, с места, в ходьбе, в медленном и быстром беге.
6. Финиширование любым способом при максимальной скорости.

9 КЛАСС



В 9 классе проводится дальнейшее изучение и совершенствование **техники низкого старта.**

Упражнения

1. Принятие положения «На старт!» по сигналу на быстроту выполнения.
2. Бег с низкого старта на расстояние до 30 м на максимальную скорость.
3. Опробование сближенного и растянутого расположения стартовых колодок.

В 9 классе продолжается освоение бега на 100 м. С учетом ранее приобретенных знаний и навыков увеличиваются отрезки ускорений и скорость бега, в уроки включаются эстафеты и игры с бегом на расстояние 30–40 м, совершенствуются варианты финиширования. Вы будете постепенно готовиться к выполнению более высоких нормативов в беге на 100 м.

ДЛИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Длительный бег можно разделить на старт, бег по дистанции и финиширование (рис. 69).

1. *Старт.* При этом виде бега применяется *высокий старт*. По команде «На старт!» бегуны подходят к линии старта, выстраиваются перед ней. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта носком по направлению движения, а вторая отставляется на полшага назад. Вес тела смещен на согнутую в колене впередистоящую ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в переднее положение, руки согнуты в локтевых суставах и отведены: одноименная впередистоящей ноге — назад, а разноименная — вперед. По команде «Марш!» бегуны начинают бег. Первые шаги выполняются упругой постановкой ноги на переднюю ее часть, туловище наклонено вперед. Постепенно туловище выпрямляется, и длина шагов увеличивается.

2. *Бег по дистанции.* При беге по дистанции бегун должен держать туловище прямо с небольшим наклоном вперед, взгляд направлен вперед, плечи не напряжены. Руки согнуты в локтевых суставах и свободно движутся в передне-заднем направлении. Нога ставится на опору *упруго, на внешний свод стопы* с последующим опусканием на всю стопу. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Во время бега движения должны быть свободны и ритмичны.

3. *Финиширование.* Финиширование обычно начинается у школьников за 100 метров до окончания бега. При этом увеличивается темп бега, некоторые бегу-

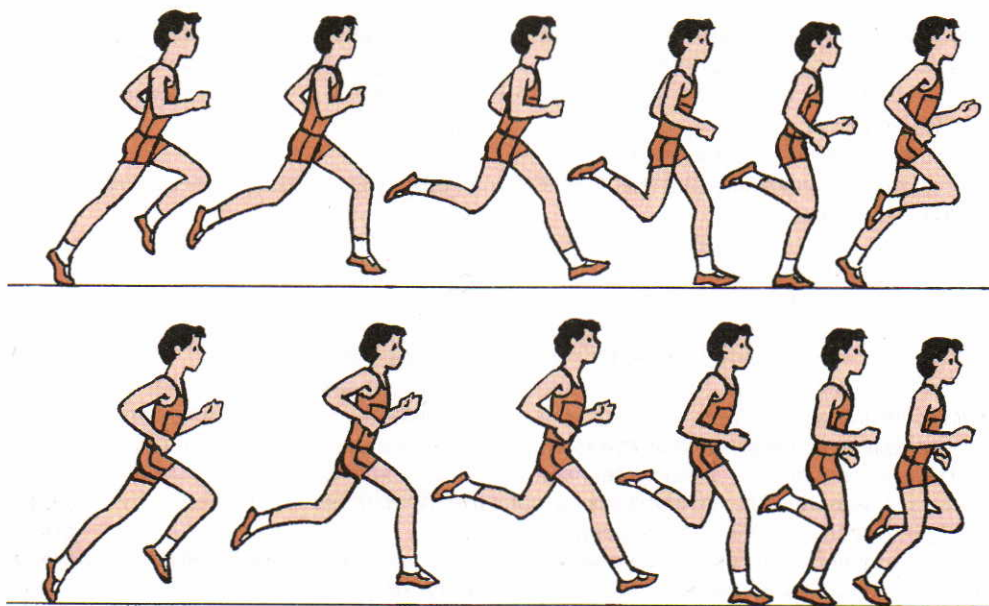


Рис. 69. Техника бега на длинные дистанции

ны делают рывок или бросок на ленточку. После завершения бега не нужно резко останавливаться, а следует продолжить бег по инерции с постепенным переходом на ходьбу.

В 8–9 классах продолжают совершенствоваться в **беге в равномерном темпе** до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки). Этот бег проводится обычно на школьном стадионе или во дворе школы. При обучении технике длительного бега сначала длина дистанции и скорость бега незначительны, затем постепенно увеличиваются, время бега доводится до 15–20 мин. Необходимо научиться регулировать скорость бега, стараться выполнять бег в равномерном темпе.

Кроме бега в равномерном темпе, в 8 классе рекомендуется изучение **бега на 3000 м (мальчики) и 2000 м (девочки)**. В 5–7 классах вы уже изучали бег на 1000–2000 м и знакомы с техникой бега по прямой и по повороту. В 8–9 классах уже на большей дистанции нужно более основательно изучить технику старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширование, особо обращая внимание на правильное положение туловища при прохождении дистанции, соблюдение ритма бега и ритма дыхания.

ПРЫЖКИ

8 КЛАСС



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» производится с одиннадцати — тринадцати шагов разбега (рис. 70). Общая схема движений, заложенная в младших классах, продолжает уточняться и совершенствоваться. Более детально отрабатываются все фазы прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет и приземление. Повторение прыжка в длину начинается с прыжков с места, затем с укороченного разбега в один — три, три — пять, пять — семь, семь — девять, девять — одиннадцать и одиннадцать — тринадцать шагов.

Упражнения

1. Отталкивание с одного шага.
2. Прыжок в шаге с короткого разбега в один–три шага с приземлением на маховую ногу.
3. Разбег в три–четыре, пять–шесть, семь–восемь беговых шагов с обозначением отталкивания.
4. Прыжок с трех–пяти шагов с постепенным набором скорости.
5. То же с пяти–семи шагов разбега с выделением ритма.
6. То же с семи–девяти шагов разбега с выделением ритма.
7. То же с девяти–одиннадцати шагов разбега с выделением ритма.
8. То же с одиннадцати–тринадцати шагов разбега с выделением ритма.

Основное внимание нужно обращать на правильный ритм разбега, точное попадание на место для отталкивания, отталкивание под оптимальным углом вылета в зависимости от дальности прыжка, правильное положение туловища в полетной фазе и точное приземление.

Разбег размечается в зависимости от количества беговых шагов из расчета *два обычных шага на один беговой*. Можно также длину разбега отмерять и длиной стоп. При выполнении пробных прыжков нужно сделать корректировку длины разбега: при заступе отнести начало разбега на величину заступа, при

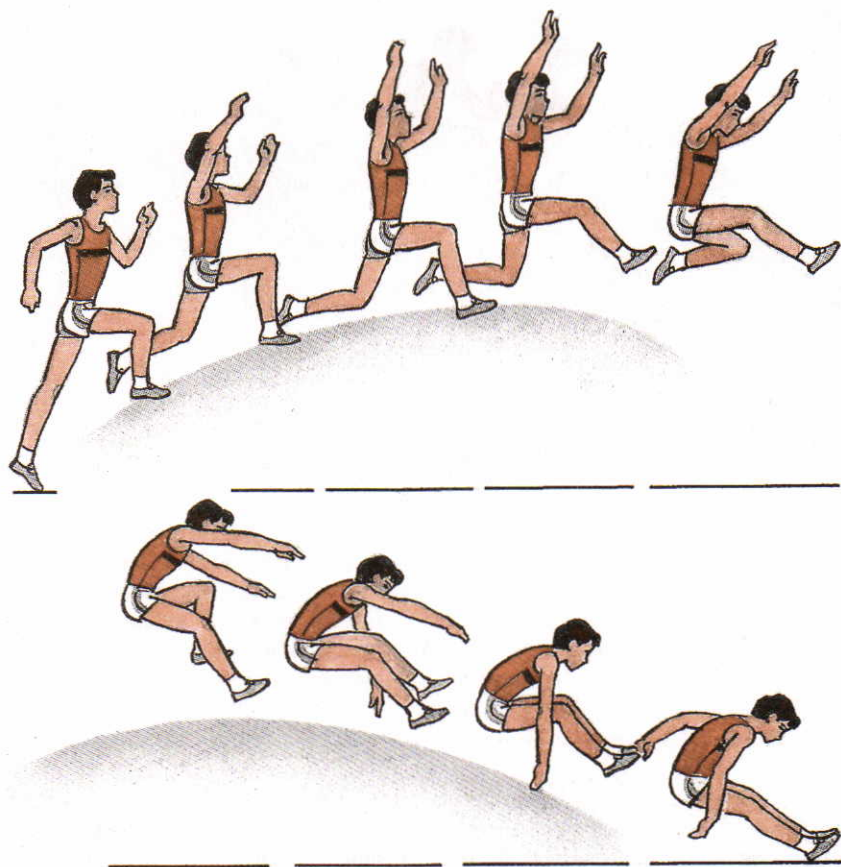


Рис. 70

непопадании толчковой ногой на брусок для отталкивания — поднести начало разбега на величину недоступания.

Прыжок в высоту с семи-девяти шагов разбега способом «перешагивание» (рис. 71). Прежде чем перейти к изучению, необходимо повторить *основные элементы техники*, от которых в решающей степени зависит результативность прыжка. Нужно знать, что в технике прыжка в высоту выделяется 4 фазы (разбег, отталкивание, переход через планку, приземление), что разбег начинается сбоку от планки под углом $30-45^\circ$, что отталкивание выполняется дальше от планки ногами. Обращайте внимание на правильный ритм разбега и подготовку к отталкиванию за счет снижения общего центра тяжести туловища на последних шагах разбега. При этом предпоследний шаг перед отталкиванием удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Таз должен опережать ось плеч, а толчковая нога обгонять ли-

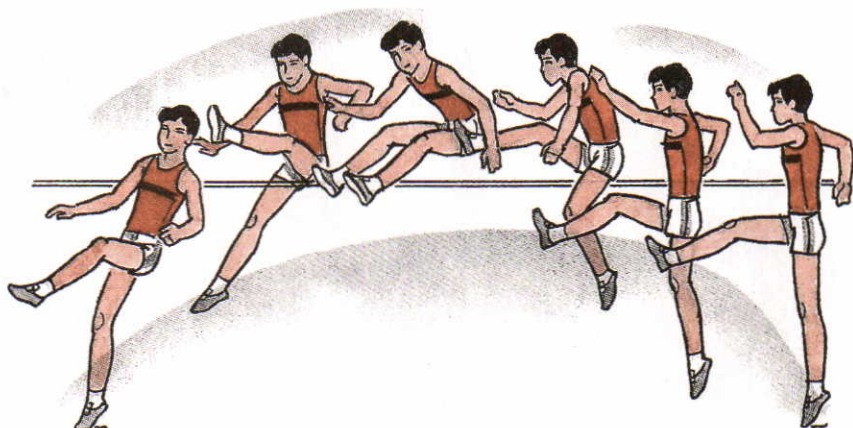


Рис. 71

нию таза и становится на грунт перекатом с пятки на всю стопу. Руки на замахе отводятся назад через стороны, и из этого положения выполняется активное движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания ее за планку, толчковая, при этом туловище наклоняется вперед к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повернутой стопой кнаружи, и это помогает повернуть туловище в сторону планки и отвести таз за нее. Приземляться нужно на маховую ногу, лицом или боком к планке.

Разбег начинается с устанавливаемой каждым прыгуном своей контрольной отметки. Отмечается разбег шагами (из расчета два обычных шага на один беговой) или стопами. При корректировке разбега, в зависимости от попадания на место отталкивания, контрольная отметка может передвигаться вперед (если отталкивание произошло далеко от планки) или назад (если прыгающий оттолкнулся близко от планки).

Упражнения

1. Движение маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.
2. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.
3. Прыжок вверх в сочетании с махом ногой из и. п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.
4. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.
5. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.
6. То же с трех шагов разбега.
7. То же с пяти шагов разбега.
8. То же с семи шагов разбега.
9. То же с девяти шагов разбега.

9 КЛАСС



Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (рис. 72) рекомендуется тем занимающимся, у которых недостаточно мощное отталкивание. Для этого способа характерно опускание в полете маховой ноги вниз-назад с последующим прогибанием туловища. Это положение позволяет растянуть мышцы передней поверхности туловища и тем самым создать условия для хорошей группировки прыгуна и далекого выбрасывания ног вперед.

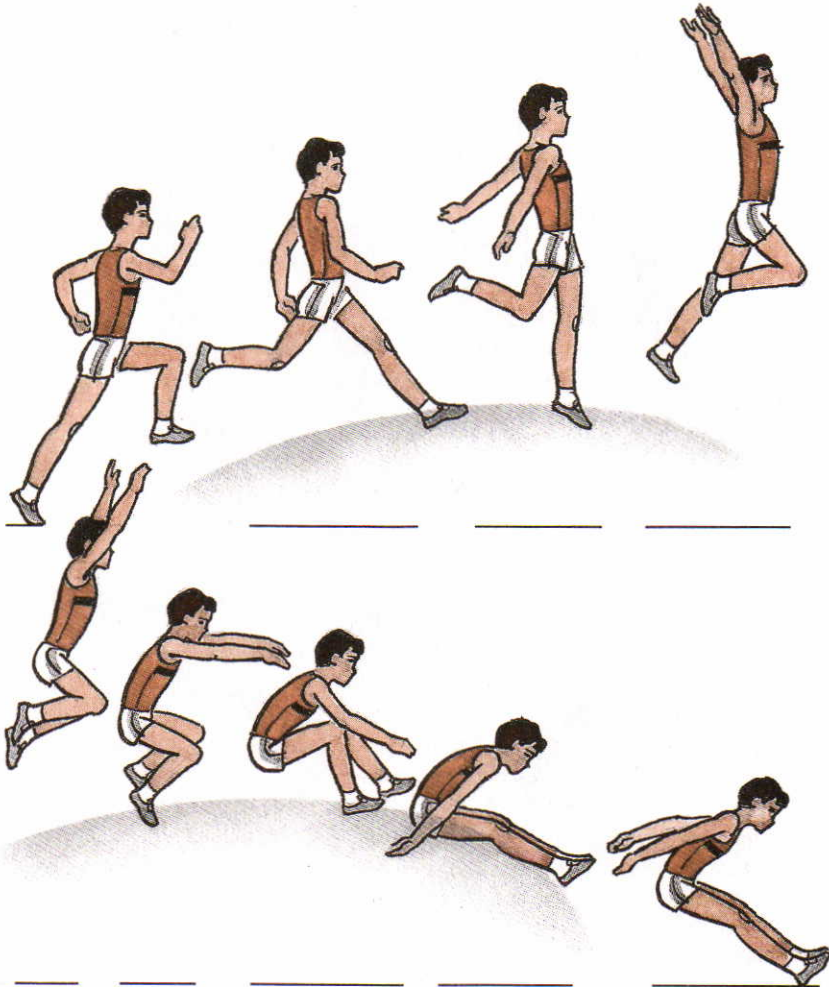


Рис. 72

Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» (рис. 73) — более рациональный способ прыжка в длину. Он позволяет прыгуну сократить подготовку к отталкиванию и сохранить равновесие в полете. Этот вариант характеризуется выполнением движений в полетной фазе, похожих на движения при беге.

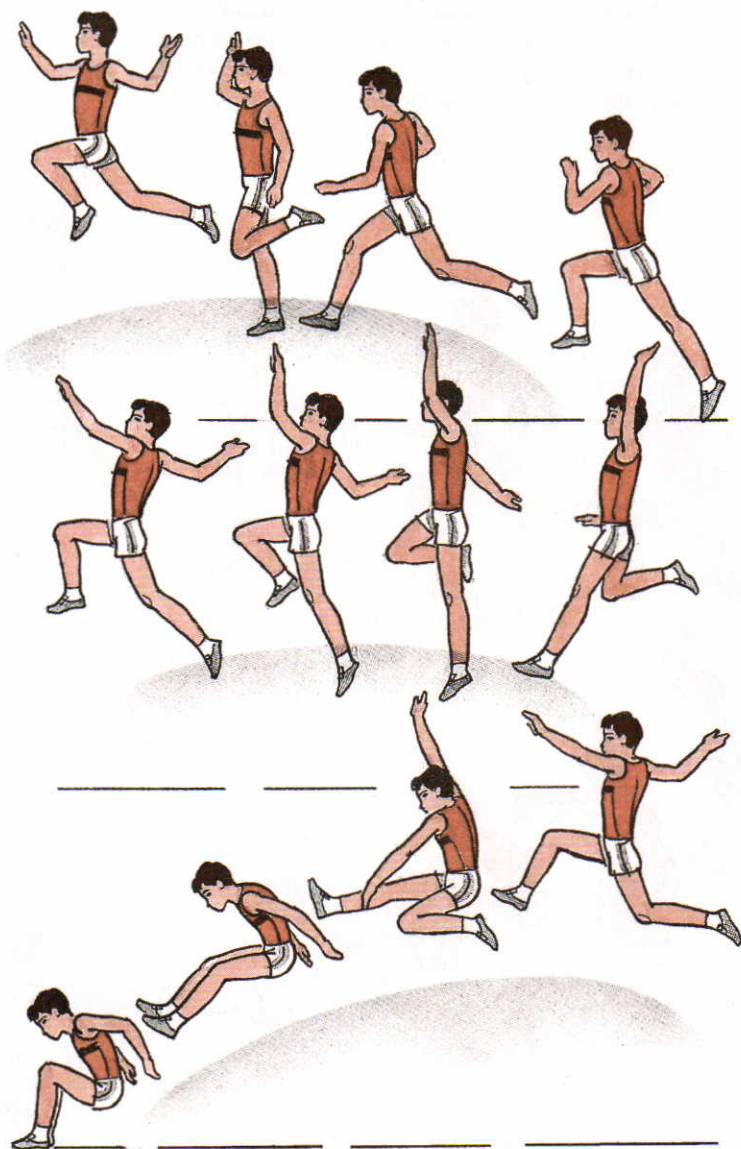


Рис. 73

Если имеется соответственно оборудованное место для прыжков, возможно изучение и более сложных видов: «перекидной» или «фосбери-флоп».

Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (рис. 74). Разбег (7–8 шагов) выполняется со стороны толчковой ноги под углом $25-30^\circ$ к планке, а толчок — за 60–70 см от ее проекции. Подготовка к отталкиванию происходит на последних двух шагах разбега. При этом при проходе через маховую ногу ноги находятся впереди плеч. Такое положение создает условия для хорошего отталкивания. Отталкивание начинается с постановки ноги на место отталкивания загребающим движением. Под действием силы реакции опоры и силы, возникающей при выполнении маховых движений, происходит сгибание в позвоночном столбе и коленном суставе. При этом мах затормаживается, а толчковая нога и туловище быстро выпрямляются. В полете, за счет движения

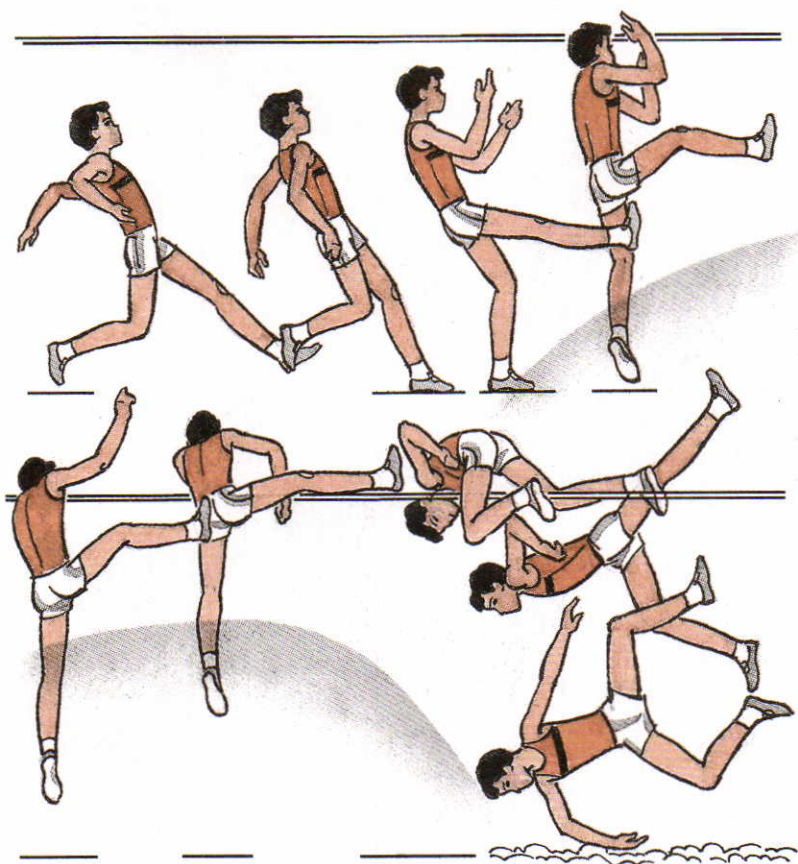


Рис. 74

маховой ноги и таза вдоль планки, маховая нога выпрямляется в тазобедренном суставе, а толчковая, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, подтягивается к бедру маховой. Для переноса толчковой ноги через планку прыгун быстро поворачивает колено и стопу толчковой ноги наружу. При приземлении прыгуну нужно погасить скорость вращения тела, чтобы не упасть на спину. Для этого он вытягивает вниз одну или две руки и приземляется на руки и маховую ногу с последующим перекатом на спину.

Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (рис. 75). Разбег состоит из семи—девяти беговых шагов. Первые шаги разбега выполняются почти под прямым углом к планке, а последние три—пять — по дуге. Во время бега по дуге туловище наклоняется внутрь дуги, руки работают асимметрично: локоть руки, одноименной маховой ноге, отводится назад за спину, а другая рука

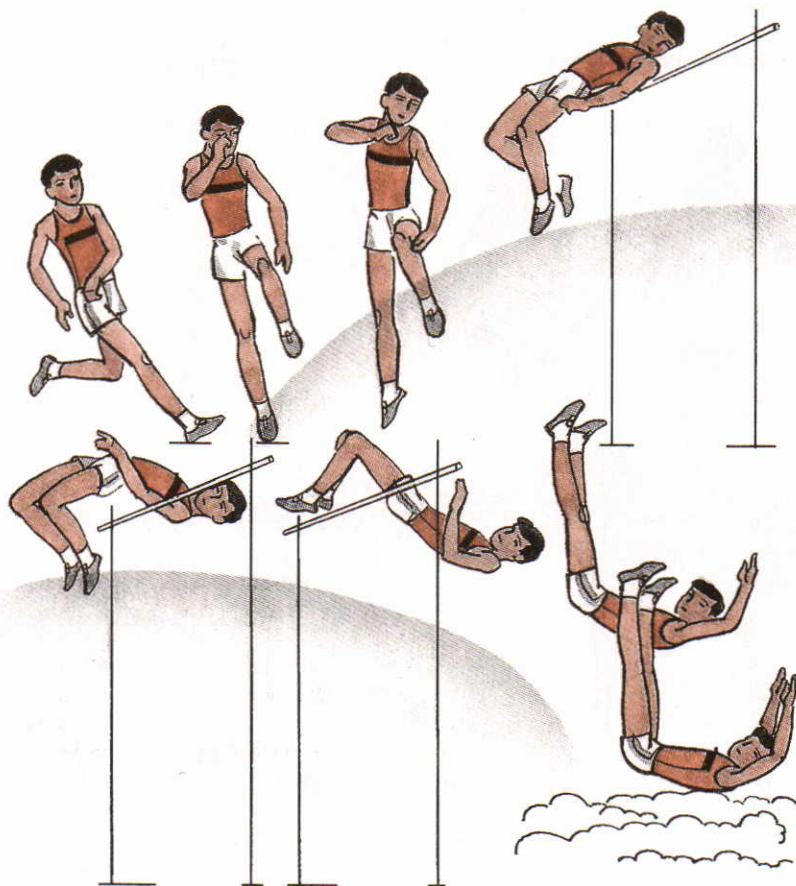


Рис. 75

выносятся вперед к средней линии тела. При постановке маховой ноги в последнем шаге разбега одноименная рука не выносится вверх, а остается сзади. Локоть другой руки быстро отводится назад. Отталкивание осуществляется дальней от планки ногой на расстоянии 70—90 см от проекции планки. Бедро маховой ноги движется из положения сзади по траектории наружу-вверх-вперед вокруг туловища. При этом голень свободно движется за коленным суставом. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги и туловища. Полет начинается с момента отрыва ноги от опоры. Начало подъема к планке должно быть строго вертикально. Поворот спиной в сторону планки происходит после отталкивания в полете. При переходе планки таз и ноги поднимаются вверх за счет опускания плеч за планку. Уход от планки происходит за счет прогибания в пояснице и сгибания ног в коленных суставах. Прыгун приземляется спиной на поролоновые маты и перекачивается через голову назад.

МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ И НА ДАЛЬНОСТЬ

Метания — один из наиболее сложных для освоения видов двигательных действий. Поэтому ими нужно заниматься еще и самостоятельно. На уроках вы будете изучать метания в горизонтальные и вертикальные цели, метания с места и с разбега на дальность. В качестве снарядов для метаний используются малые мячи, теннисные мячи и мячи весом 150 г.

Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели. При этих метаниях большую роль играет техника выполнения упражнения. При метании в *горизонтальную цель* она заключается в следующем. Стать левым боком к цели в положении ноги на ширине плеч, ступни параллельно, правая рука поднята вверх над правым плечом и несколько отведена вправо, взгляд направлен на цель. Из этого и. п. повернуться грудью в направлении броска, одновременно массу тела перенести на левую ногу, правую при этом поставить на носок и повернуть пятку наружу. Руку с мячом согнуть в локте примерно под углом 120°, кисть повернуть ладонью влево. Не задерживаясь в этом положении, выполнить бросок, поворачивая при этом кисть руки с мячом ладонью вперед и хлестообразным движением опуская ее вниз. После выпуска мяча, сгибая левую ногу в колене, наклонить туловище вперед и повернуть налево.

При метании в *вертикальную цель* техника двигательных действий такова. В и. п. стать левым боком к цели, ноги на ширине плеч. Сгибая правую ногу, наклонить туловище вправо. Правая рука с мячом отведена вправо, левая рука согнута перед грудью. Из этого и. п. выполнить бросок за счет активного разгибания правой ноги, поворота грудью в сторону метания и переноса массы тела на левую ногу. При этом метатель принимает положение «натянутый лук»: обе ноги выпрямлены в коленных суставах, правая ставится с носка, левая стоит на всей стопе, рука с мячом согнута под углом около 120° и отведена назад. Из этого положения без задержки и фиксирования его выпрямить туловище и пронести руку с мячом над плечом. После выпуска снаряда туловище повернуть налево и левую руку отвести в сторону.

В качестве целей могут служить: щиты с отверстиями разного диаметра; стойки с подвешенными на них кольцами разного диаметра, расположенными на различной высоте от земли; круги различного диаметра, нарисованные на стене или полу зала; вертикальные или горизонтальные полосы различной ши-

рины на стене или полу; лежащие на полу или земле различные предметы; баскетбольные щиты; предметы, расположенные на бревне или гимнастической скамейке. При использовании упражнений в метаниях в цель нужно выполнять такие метания как правой, так и левой рукой. Это необходимое условие как для пропорционального развития мышц верхнего плечевого пояса, так и для развития координационных способностей.

Упражнения

1. И. п. — стойка боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10 м, теннисный мяч в руке. Метание мяча с места на дальность отскока от щита с последующей ловлей мяча с места.
2. То же с трех шагов, стоя на расстоянии 12–15 м от щита.
3. То же с пяти шагов, стоя на расстоянии 18–20 м от щита.
4. И. п. — одна нога впереди, рука с мячом поднята над плечом и отведена несколько назад. Броски мяча с места в цель с расстояния 5–8 м от цели.
5. То же, но с трех–пяти шагов, стоя на расстоянии 8–10 м от цели.
6. То же, но с пяти–шести шагов, стоя на расстоянии 10–12 м от цели.
7. И. п. — стойка ноги врозь боком к мишени, на расстоянии 4–6 м с малым мячом в руке, отведенной назад. Броски с места одной рукой из-за головы в мишень и ловля двумя руками.
8. То же, но стойка ноги врозь, одна нога впереди на расстоянии 6–8 м от мишени.
9. То же с трех шагов разбега на расстоянии 8–10 м от мишени.
10. То же с пяти шагов разбега на расстоянии 10–12 м от мишени.

Чтобы упражнения в метаниях в цель были разнообразными, применяются различные усложнения и изменения заданий: метания в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метания в уменьшенные цели; метания в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метания в цель из необычных положений (стоя на ограниченной площади, стоя на колене, стоя на коленях, полулежа). Закрепляется навык метания в цель в *подвижных играх и эстафетах*. В 8–9 классах это могут быть: «Быстро и точно», «Снайперы», «Гонка мячей», «Меткий мяч», «Сбей мяч», «Без промаха», «Выбивала».

В 5–7 классах вы изучали метание в горизонтальные и вертикальные цели с 8–10 м, 10–12 м, 12–14 м. В 8–9 классах расстояние до целей увеличивается до 14–16 и 16–18 м у мальчиков, у девочек же остается, как и в 7 классе, — 12–14 м.

При выполнении метаний в горизонтальные и вертикальные цели у вас могут возникать ошибки, которые необходимо своевременно выявить и быстро исправить. В таблице 5 приводятся типичные ошибки при метании мяча в различные цели и способы их исправления.

**Типичные ошибки при метании мяча в цель
и способы их устранения**

№ п/п	Типичные ошибки	Способы устранения ошибок
1	Нет переноса массы тела с левой ноги на правую в отведении	Имитация переноса массы тела без мяча, с мячом, с помощью и без помощи
2	Отсутствие поворота оси плеч грудью в сторону метания	Выведение бедра сзади стоящей ноги и таза вперед-вверх с поворотом стопы пяткой наружу
3	Сгибание левой ноги в момент рывка метаемой руки	Не наклонять вперед ось плеча, не отводить назад таз, не опускать голову вниз
4	Пронос локтя метаемой руки в сторону от туловища	Имитация выведения метаемой руки с помощью и без помощи. Поднять локоть метаемой руки ближе к голове
5	Наклон туловища вперед в момент выпуска снаряда	Не опускать ось плеч вперед, не отводить таз назад в момент выпуска снаряда
6	Рука с мячом после отведения остается значительно согнутой в локтевом суставе	Имитация отведения с помощью и без помощи, без мяча и с мячом
7	Отведение руки с мячом производится через сторону	При отведении проносить кисть метаемой руки близко к голове с поворотом оси плеч направо
8	Отсутствие поворота оси плеч левым боком в направлении метания после отведения	Имитация поворота оси плеч направо без движения метаемой руки, затем с движением метаемой руки
9	Отсутствие переноса массы тела на переднюю ногу за счет разгибания сзади стоящей ноги в момент тяги и рывка	Имитация выведения таза вперед-влево с проталкиванием туловища вперед-вверх сзади стоящей ногой
10	Отсутствие хлестообразного движения кистью метаемой руки в момент выпуска снаряда	Имитация хлеста без предметов, броски мяча кистью с пола перед собой, в стену с минимального расстояния, затем постепенно отходя от нее
11	В и. п. масса тела на сзади стоящей ноге	Множественное принятие и. п. и закрепление его
12	В и. п. рука с мячом находится на уровне плеча или опущена вниз	Имитация держания метаемой руки с мячом на уровне головы

Метания на дальность с места (рис. 76) и с разбега в три–шесть шагов (рис. 77).

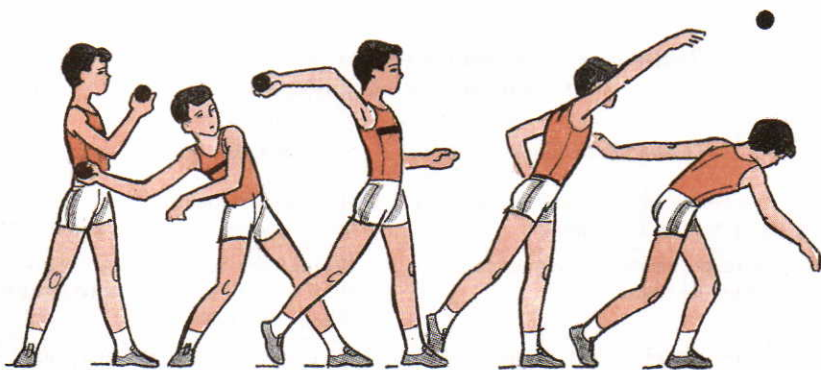


Рис. 76

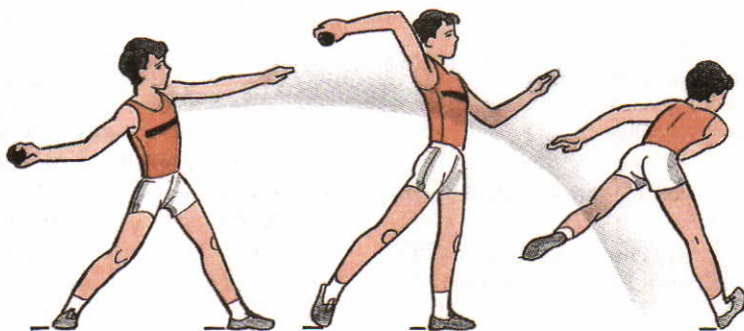
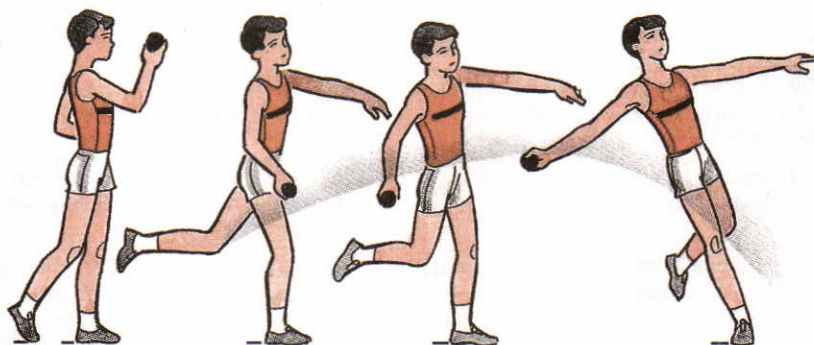


Рис. 77

Упражнения для овладения метанием малого мяча с места на дальность

Эти упражнения создают основу для постановки на опору левой ноги при активном продвижении колена правой ноги вперед, сочетаются с быстрым поворотом тела в направлении броска и взятием снаряда на себя.

1. И. п. — стойка для метания мяча с места левым боком в сторону метания. Туловище отклонено назад, правая нога сзади на передней части стопы, левая — впереди на всей стопе. Правая рука прямая, отведена назад, кисть на уровне плеча, левая впереди, согнутая в локте и ладонью вперед-вверх. Разгибая правую ногу, перенести туловище вперед-вверх на левую ногу, одновременно поворачиваясь грудью вперед. Правую руку, поворачивая локтем вверх, согнуть; левую по мере выхода туловища к вертикали опустить согнутой вниз. Многократная имитация захвата снаряда. Выполнять в медленном и среднем темпе.
2. И. п. — стойка лицом вперед. Левая нога прямая впереди, правая, согнутая на шаг сзади, опирается на переднюю часть стопы. Правая рука над плечом, согнутая в локте вверх-вперед, левая — перед грудью, немного согнута. Имитация броскового захлестывающего движения рукой: активное вращение в плечевом суставе, разгибание в локтевом и сгибание кисти. Выполнять расслабленной рукой хлестообразное движение. В конечном положении локоть правой руки оставлять на уровне головы. Предплечье, кисть должны опуститься вниз, левая рука — вниз к одноименному боку, подняться на носки.
3. И. п. — стоя лицом вперед, левая нога впереди. Сгибая правую ногу, повернуть плечи вправо, руку со снарядом выпрямить, отвести назад. Заняв положение для метания с места боком по направлению броска. Выпрямляясь, продвигаясь на левую ногу и поворачиваясь грудью вперед, последовательно выполнить захват, пройти через положение «натянутого лука», бросить снаряд под заданным углом хлестообразным движением руки.
4. И. п. — стойка левым боком в направлении броска. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, правая нога перед левой и скрещена с ней, расстояние между стопами 30–40 см. Вес тела распределен на обе ноги, согнутые в коленях, стопы полуобращены в направлении броска, левая рука перед грудью. Левую ногу поставить в положение шага для метания с места так, чтобы обеспечить продвижение колена правой ноги. Не поворачивая тела в направлении броска, выполнить захват и положение «натянутого лука» без броска.
5. То же в сочетании с броском мяча в стену и ловлей его после отскока.

Упражнения для овладения метанием малого мяча с разбега на дальность

1. И. п. — стоя лицом вперед, левая нога впереди, грудь обращена в направлении броска, рука с мячом над плечом, кисть на уровне головы. Сделать шаг правой ногой, одновременно начинать поворот туловища вправо, руку с мячом отвести прямо-назад, шаг левой ногой, полный поворот вправо и выпрямление руки с мячом на уровне плеча.
2. Из того же и. п. — рука с мячом таким же образом отводится на два шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом.
3. И. п. — стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с мячом над плечом отводится на первых двух шагах, затем выполняется скрестный шаг правой