

Фират Гусейнов, Солтан Багиров

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

9

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

*по предмету «Физическое воспитание» для 9-го класса
общеобразовательных школ*

*Утверждено Министерством образования
Азербайджанской Республики
(Приказ № 369 от 03.06.2016)*

© Министерство образования Азербайджанской Республики – 2016

Авторские права защищены. Перепечатывать это издание
или какую-либо его часть, копировать и распространять в электронных
средствах информации без специального разрешения противозаконно.

«XXI» Yeni nəşrlər evi

Отзывы, замечания и предложения, связанные с методическим пособием
для учителя, просим отправлять на электронные адреса: yndm21@day.az
[и derslik@edu.gov.az](mailto:derslik@edu.gov.az). Заранее благодарим за сотрудничество!



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

Musiqisi *Üzeyir Hacıbəylinin*,
sözləri *Əhməd Cavadlındır*.

Azərbaycan! Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırlız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üçrəngli bayrağıyla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu!
Sinən hərbə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər
Hərə bir qəhrəman oldu!

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Государственные стандарты по физической культуре в 9 классе.....	6
Годовое, тематическое планирование уроков по физическому воспитанию в 9 классе	8
Разъяснение годового планирования предмета физическое воспитание для 9 класса.....	16
Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и профилактики болезней	22
Виды физических упражнений и их основные формы	25
Особенности урочных и внеурочных форм физических упражнений	26
Методы и формы контроля во время самостоятельных тренировок	29
Общие основы организации самостоятельных (индивидуальных) занятий	32
Укрепление и сохранение здоровья	33
Укрепление дыхательной системы	41
Укрепление сердечно-сосудистой системы.....	42
Пропорциональность телосложения и способы его формирования	44
Азербайджан – страна, проводящая первые Европейские игры.....	47
БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА	50
Развитие умений, навыков и двигательных способностей	50
Скоростные способности. Бега на короткие дистанции, эстафеты.....	50
Эстафетный бег.....	53
Скоростно-силовая способность	60
Прыжки в высоту с разбега способом «Фосбюри-флоп»	67
Толкание ядра.....	75
Гибкость.....	82
II ПОЛУГОДИЕ	
РАЗВИТИЕ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	86
Ловкостная способность.....	86
Баскетбол	86
Волейбол.....	100
Футбол.....	112
Бадминтон	131
Силовая способность.....	138
Гимнастика.....	138
Выносливость	150
Плавание.....	150
Элементы самообороны	160
Итоговое суммативное оценивание в 9 классе.....	170
Правила организации проведения соревнований в общеобразовательной школе.....	172
Жесты судей в волейболе.....	179
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	183





ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые коллеги!

Преподавание предмета «Физическое воспитание» в 9 классе общеобразовательных школ осуществляется в соответствии утвержденным Государственным стандартам по физическому воспитанию. В настоящее время в учебниках по физическому воспитанию дана информация о методике видов спорта как средства физического воспитания, о развитии необходимых двигательных способностей, об организации самостоятельных занятий учащихся и др. В связи с этим, у Вас появилась возможность определить домашнее задание по развитию двигательных способностей, проверить и оценивать знания учащихся по отдельным двигательным способностям во время малого суммативного оценивания. Для этого Вы можете использовать вопросы, приведенные в учебниках после отдельных разделов. Наши совместные действия с Вами направлены на повышение физической подготовки учащихся, подготовки их к защите Родины и повседневной жизни, а также одновременно на формирование у учащихся умения жить здоровым, используя различные оздоровительные упражнения. Основу наших совместных действий составляет организация и проведение уроков по развитию двигательных способностей, проведение правильного и справедливого оценивания.

Как в учебнике, так и в учебных пособиях даны теоретические знания и информация о базовых видах спорта. Мы считаем, что это обеспечивает предварительную информированность учащихся при обучении и совершенствовании видов спорта. Это в конечном итоге значительно облегчает процесс обучения. В настоящее время приобретает актуальность нахождения форм и способов использования информации в учебниках во время урока и проведения процесса оценивания. В начале серии уроков, отведенных для развития определенной двигательной способности, информации в учебниках по данной теме могут быть определены как домашнее задание. И в части ведения этих уроков, проводя вопросы-ответы, Вы легко можете закрепить теоретические знания по данной теме.

Исключительную значимость имеют самостоятельные занятия учащихся для повышения их физической подготовки. Правильная организация



этих занятий способствует решению задач физического воспитания, а также повышению физической подготовки учащихся. Для организации этих занятий, Ваши рекомендации и формирование у учащихся необходимой мотивации, является важнейшей задачей. Результат опроса, проведенного среди учащихся общеобразовательных школ показывает, что в старших классах больше всего интересует формирование пропорционального телосложения и развитие силовой способности. Учитывая результаты данного опроса, в учебниках 9 класса дана обширная рекомендация по организации самостоятельных занятий по развитию силовой подготовки.

И в учебниках, и в пособиях для преподавателей дана значительная информация по средствам совершенствования базовых видов спорта, последовательность их выполнения. Используя эти рекомендованные упражнения, Вы можете значительно обогатить процессы обучения. Однако нельзя забывать, что на всех уроках по физическому воспитанию интерес учащихся заключается в участии какого-то соревновательного процесса. Даже самое простое соревнование, состоящее всего из нескольких подводящих упражнений, повышает интерес учащегося к уроку и одновременно обеспечивает потребность организма подростка к физической нагрузке.

Каждый учащийся является частичкой нашей Родины Азербайджана и общества. И мы желаем Вам больших успехов в работе по укреплению здоровья и повышению физической подготовки подрастающего поколения.

Авторы



Государственные стандарты по физической культуре в 9 классе

Учащийся в конце 9 класса:

- разъясняет правила использования упражнений и оздоровительных средств по назначению;
- демонстрирует умение оказания первой медицинской помощи, самообороны и безопасного выполнения;
- используя эффективные способы, выполняет упражнения с различным назначением с целью повышения своей физической подготовки;
- демонстрирует двигательные способности в соответствии с требованиями в своей возрастной группе;
- демонстрирует ответственность при двигательной деятельности и справедливость в отношении соперника.

9 класс
1. Информационное обеспечение и теоретические знания
1.1. Учащийся демонстрирует знания о значении двигательной деятельности в укреплении здоровья.
1.1.1. Информирует о необходимых упражнениях и комплексах упражнений для укрепления различных функциональных систем организма;
1.1.2. Обосновывает эффективность применения восстановительных и оздоровительных средств;
1.2. Демонстрирует знания о способах выполнения упражнений в разных видах спорта.
1.2.1. Оценивает свои возможности при выполнении упражнений;
1.2.2. Информирует об использовании эффективных способов при организации индивидуальной и командной деятельности;
1.2.3. Информирует об использовании комбинированных эстафет;
1.2.4. Информирует о различных способах применения элементов самообороны.
1.3. Демонстрирует знания в организации и управлении двигательной деятельностью.
1.3.1. Информирует о назначении различных строевых упражнений;
1.3.2. Обосновывает назначение применяемых общеразвивающих и подготовительных упражнений;
1.3.3. Информирует об использовании игр и комплексов упражнений по назначению;
1.3.4. Информирует о целенаправленном применении упражнений для восстановления и релаксации;
1.3.5. Информирует о безопасном выполнении упражнений, самостраховки и оказания первой медицинской помощи при травмах.
1.4. Информирует о развитии гармоничной личности.
1.4.1. Информирует о морали, духовности и воспитании патриотизма;
1.4.2. Информирует о двигательной культуре движений.
2. Двигательные умения и навыки
2.1. Учащийся демонстрирует приобретенные двигательные умения.
2.1.1. Применяет средства, укрепляющие различные системы организма;



2.1.2. Использует оздоровительные средства и восстановительные упражнения в режиме дня.
2.2. <i>Демонстрирует приобретенные способы выполнения в двигательной деятельности.</i>
2.2.1. Совершенствует способы исполнения в соответствии своему потенциалу при выполнении упражнений различного назначения;
2.2.2. Использует игры по назначению при развитии двигательных способностей;
2.2.3. Участвует в многоэтапных комбинированных эстафетах разного назначения;
2.2.4. Выполняет упражнения самообороны, используя силу и инерцию противника.
2.3. <i>Демонстрирует умения при организации и управлении двигательной деятельностью</i>
2.3.1. Выполняет строевые упражнения по назначению;
2.3.2. Выбирает общеразвивающие и подготовительные упражнения адекватных для развития двигательных способностей;
2.3.3. Целенаправленно применяет комплексы для развития двигательных способностей;
2.3.4. Целенаправленно использует упражнения для восстановления и релаксации;
2.3.5. Оказывает первую медицинскую помощь в разных обстоятельствах.
3. Двигательные способности
3.1. <i>Учащийся демонстрирует соответствующие двигательные способности в двигательной деятельности.</i>
3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и при постоянно меняющихся условиях выполнения упражнений;
3.1.2. Демонстрирует подвижность в суставах и эластичность мышечно-связочного аппарата при двигательной деятельности;
3.1.3. Демонстрирует скорость, при выполнении упражнений, требующих максимальную быстроту;
3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовую способность, выполняя упражнения, требующие проявления максимальной силы за ограниченное время;
3.1.5. Демонстрирует силу для преодоления собственного веса и внешнего сопротивления;
3.1.6. Демонстрирует выносливость при повторном и продолжительном выполнении упражнений.
4. Формирование морально-волевых особенностей личности
4.1. Демонстрирует культуру движений
4.1.1. Демонстрирует положительное поведение при двигательной деятельности;
4.1.2. Свою деятельность строит в рамках этических норм и морали;
4.1.3. Демонстрирует в своей деятельности гуманизм;
4.1.4. Демонстрирует ответственность в индивидуальной и командной деятельности.



Годовое, тематическое планирование уроков по физическому воспитанию в 9 классе

Таблица 1

1	2	3	4	5	6
№ урока	Учеб-ная единица	Тема урока	Часы	Стандарты	Содержание урока и рекомендованные ресурсы для использования
1.		Теоретические знания и информационное обеспечение.	1	1.1.1, 1.1.2, 1.3.3, 1.4.1, 1.4.2	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление и сохранение здоровья; - форма и разновидность физических упражнений; - контроль и способы регулирования физических нагрузок во время занятий; - организация самостоятельных занятий; - двигательные способности, упражнения и игры для их развития; - гигиенические требования во время занятий и использование восстановительных средств; - меры безопасности во время уроков по физическому воспитанию; - формы телосложения и его оценивание; - волевые особенности, сотрудничество командных действий, соблюдение правил, физическая подготовка, мораль; - основное спортивное мероприятие года, соревнования, достигнутые успехи и результаты.
2.		Диагностическое оценивание.	1	Показатель физического развития Двигательные способности 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4	Рост, вес, росто-весовой индекс Скорость, скоростно-силовой, гибкость Используя соответствующие нормативы диагностического оценивания
3.		Диагностическое оценивание.	1	Показатель функционального развития Двигательные способности 3.1.1, 3.1.5, 3.1.6	Пульс, жизненная ёмкость лёгких Сила, ловкость, выносливость Используя соответствующие



1	2	3	4	5	6
					нормативы диагностического оценивания
	Ско- рост. способ. 12 уро- ков				Атлетика – бег на короткие дистанции, эстафетный бег.
4-5	Совершенствование быстроты двигательной реакции	2	1.2.3, 1.3.2, 2.2.2, 2.2.3, 2.3.1, 2.3.3, 3.1.3, 4.1.1		- старты из различных исходных позиций; - игры, эстафеты с использованием различных стартовых позиций; - бег с изменением направлений по сигналу на расстоянии 20-30 м; - эстафеты; - специальные комплексные упражнения и игры.
6-7	Совершенствование частоты движения	2	1.3.3, 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3, 3.1.3, 4.1.1		- беговые упражнения на размеченной дорожке 20-30 м; - ускорение на 25-30 м; - бег на месте с упором рук за единицу времени; - бег с касанием предметов или с касанием на разметку; - бег с изменением направлений на размеченной дорожке; - ускорение на размеченном участке дорожки;
8-10	Развитие максимальной скорости бега, эстафетные беги	3	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 2.3.1, 2.3.2, 3.1.3, 4.1.2.		- короткие эстафеты на расстоянии 15-20м; - соревнования на 30м с использованием форы; - ускорения на наклонной дорожке; - старты и ускорения с подтягиванием более подготовленного товарища по команде; - игры и эстафеты с максимальной скоростью; - передача эстафеты и соревнования на коротких отрезках дистанции; - эстафетные соревнования 4x50 м.



11 - 14		Совершенствование скорости бега	2	2.2.3., 2.3.1., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	-ускорения по наклонной дорожке; - старты по наклонной дорожке; - парные и командные соревнования на короткие дистанции; -эстафеты с различными этапами; - соревнования в беге на 30м, 60м; - различные многоэтапные эстафеты.
15		Малое суммативное оценивание. М.С.О. – 1	1	1.1.1., 3.1.3., 4.1.1.	Малое суммативное оценивание определяется по среднему баллу, полученному учащимся в результате выполнения нижеследующих упражнений: - информация о скоростных упражнениях, их влиянии на организм человека; - бег на 60м; - эстафетный бег на 4x50м; - поведение учащегося на уроке.
	Ско- ростно- сило- вые способ- ности 12 часов				Атлетика - прыжок в длину с разбега; - прыжок в высоту с разбега; - толкание ядра, метание набивных мячей.
16 - 18		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3	1.3.3., 1.3.5., 2.3.1., 2.3.2., 3.1.4., 4.1.1	- игры, эстафеты со скачков и прыжков; - эстафеты, игры с преодолением препятствий с различной высотой; - забеги, эстафеты, игры с преодолением различной высоты на одной и двух ногах; - комплексные упражнения, состоящие с отталкиваний и скачков; - прыжок в длину с разбега с использованием способа «ножницы»;
19 - 21		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей. Совершен-	3	1.3.3., 1.3.5., 2.3.1., 2.3.2., 3.1.4., 4.1.1.	- прыжок в высоту с разбега с использованием способа «фостбюри-флоб»; - командные соревнования, с разбега прыжок в длину; - командные соревнования, с разбега прыжок в высоту;



		ствование техники прыжка в высоту с разбега.			- соревнования, эстафеты и комбинированные игры с элементами прыжков в длину и высоту.
22 - 24		Развитие скоростно-силовой способности верхних конечностей. Толкание ядра, метание мячей.	3	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.1., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.4., 4.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> - толкание, метание мячей различного веса; - метание мячей различного веса в зону и в цель; - метание мячей различного веса из различного исходного положения; - метание ядра различного веса в длину через голову; - игры, эстафеты состоящие из упражнений метаний и толканий; - командные соревнования, эстафеты с места, с размахиванием мяча разного веса, наполненной ветошью толканием и бросками левой и правой руками - броски мячей разного веса в корзину или в зону;
25 - 26		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	2	1.3.3., 2.2.1., 2.3.1., 2.3.2., 3.1.4., 4.1.3.	<ul style="list-style-type: none"> - игры и эстафеты, состоящие из элементов прыжков в длину и высоту; - игры и эстафет из элементов метаний и прыжков; - специально комплексные упражнения по метанию и прыжкам; - индивидуальные и командные соревнования по видам прыжков и метаний.
27		Малое суммативное оценивание М.С.О. – 2	1	1.1.1., 3.1.4., 4.1.1.	<p>Малое суммативное оценивание определяется по средним баллам, полученным учащимися в результате выполнения нижеследующих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информация о скоростно-силовых упражнений; - прыжок в длину с разбега; - прыжок в высоту с разбега; - толкание ядра; - поведение учащегося во время урока.
Гиб-					Гимнастические или



	кост- ные спосо- бности 5 часов				специально подобранные комплексы упражнений.
28 - 29	Развитие активной и пассивной гибкости нижних конечностей (подвижность суставов, эластичность мышц, покрывающих связки)	2	1.3.5., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.1., 3.1.2., 4.1.2.		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег, упражнения с элементами динамики; - маxовые упражнения нижних конечностей на широкой амплитуде; - из различных исходных положений активные наклоны; - упражнения на гимнастической стенке; - из различных исходных положений пассивные наклоны туловища с помощью и с отягощениями.
30 - 31	Развитие активной и пассивной гибкости верхних конечностей (подвижность суставов, эластичность мышц, покрывающих связки).	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5., 2.1.2, 4.1.2.		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег и игры с элементами динамики; - упражнения с поворотами, с вращениями, размахиваниями в разных направлениях верхних конечностей; - упражнения в висе, с поворотами и размахиваниями на гимнастической стенке и перекладине; - комплексы статических и динамических упражнений; - пассивная гибкость с помощью и отягощениями.
32	Малое суммативное оценивание гибкости. М.С.О. – 3	1	1.1.1., 3.1.2., 4.1.1.		<p>Малое суммативное оценивание по гибкости определяется по среднему баллу, полученному учащимся в результате выполнения нижеследующих требований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информация о гибкостных упражнениях; - из седа наклон вперед; - положение «моста»; - вкручивание гимнастической палки за голову; - поведение учащегося.
			Большое суммативное оценивание за I полугодие.		Большое суммативное оценивание определяется по средним показателям результатов: <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30м; - прыжок в длину с места; - гибкость – результат



					гибкости, полученный на 32-ом уроке.
					Б.С.О.= бег на 30м + прыжок в длину с места + наклонение вперед на 30с 3
		Оценка за 1-ое полу-годие		$И_1 = \frac{k1+k2+k3}{3} .$ $\frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$	
	Силовые способности 10 часов				Гимнастика, атлетическая гимнастика, поднимание тяжести, или специальные силовые упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: - перекладина, брусья, канат, гимнастическая стена и др., выполняются с применением повторного, повторно-серийного методов; Упражнения выполняются в парах и в командных соревнованиях; - упражнения с использованием штанги, гантелей разного веса, эспандеров различного сопротивления с применением повторного, повторно-серийного методов; - упражнения на тренажерах для различных групп мышц, с применением повторного, повторно-серийного методов; - силовые упражнения в играх, комбинированных эстафетах. Индивидуальные и командные соревнования;
33 - 34		Развитие силы мышц верхних конечностей.	2	1.1.1., 1.3.3., 2.2.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
35 - 36		Развитие силы мышц нижних конечностей.	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
37 - 38		Развитие силы мышц передней поверхности тела	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
39 - 40		Развитие силы мышц задней поверхности тела	2	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.2.	
41		Совершенствование силовой способности.	1	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.2.	
42		Малое суммарное оценивание. М.С.О. – 4	1	1.1.1., 3.1.5., 4.1.1.	Малое суммативное оценивание определяется по среднему показателю баллов учащихся по нижеследующим упражнениям: - подтягивание на высокой перекладине – мальчики; - подтягивание на низкой перекладине – девочки;



					<ul style="list-style-type: none"> - лазание на канат – мальчики, девочки; - из упора лежа, сгибание-разгибание рук – мальчики; - из упора лежа, сгибание-разгибание рук на гимнастической скамейке – девочки; - сгибание-разгибание туловища – мальчики, девочки; - приседание на одной ноге, опираясь рукой – мальчики, девочки; - информация о влиянии силовых упражнений на организм; – поведение учащегося на уроке.
	Ловкостные способности 20 часов				<p>Спортивные игры: Баскетбол, бадминтон, футбол, волейбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы технических действий выполняемые с мячом, игры с элементами техники; - эстафеты и соревнования с элементами техники; - соревнования и игры для совершенствования элементов техники; - игры и эстафеты, соединенные элементами техники; - командные соревнования с небольшим количеством участников по упрощенным правилам; - двусторонняя игра; - опорные и неопорные прыжки; - акробатические упражнения; - комплекс специально подобранных упражнений; - командные соревнования.
43 - 46	Освоение и совершенствование технических действий.	4	1.1.1, 1.3.3, 1.3.5., 2.3.3, 3.1.1, 4.1.2		
47 - 56	Освоение технико-тактических действий.	10	1.3.3, 1.3.5., 2.2.2., 2.3.3, 3.1.1, 4.1.2		
57 - 61	Совершенствование технико-тактических действий.	5	1.3.3, 2.1.1., 2.3.3, 3.1.1, 4.1.2, 4.1.4.		
62	Малое суммитивное оценивание. М.С.О. – 5	1	1.1.1, 3.1.1, 4.1.1.		<p>Малое суммитивное оценивание по ловкости определяется по среднему баллу учащихся по нижеследующим упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информация о ловкостных упражнениях; - броски мяча в корзину; - удар мяча по воротам; - введение мяча в игру; - технически правильно вы-



					полняемые действия; - поведения учащегося во время урока.
	Выносливость 6 часов				Атлетика, спортивные игры - комбинированные эстафетные игры; - командные кроссовые соревнования на длинные дистанции; - многоэтапный эстафетный бег; - командные игры, эстафеты; - бег на 1500м ; - командные кроссовые соревнования эстафетного типа с этапом на 100, 200, 300м.
63 - 64	Развитие общей выносливости, многоэтапный эстафетный бег	2	1.1.1, 1.1.2, 1.3.3., 2.1.1., 2.1.2, 2.3.3, 3.1.6, 4.1.1.		
65	Развитие общей выносливости, кроссовый бег по пересеченной местности	1	2.3.3, 2.3.4, 3.1.6, 4.1.1.		
66 - 67	Развитие общей выносливости, бег на участке с искусственными и естественными препятствиями	2	2.3.3, 2.3.4, 3.1.6, 4.1.1.		
68	Малое суммативное оценивание. М.С.О. – 6	1	1.1.1, 3.1.6, 4.1.1.		Малое суммативное оценивание определяется по среднему баллу учащихся по нижеследующим упражнениям: - информация об упражнениях на выносливость; - бег на дистанцию 1500м; - поведение учащегося на уроке.
			Большое суммативное оценивание.		Большое суммативное оценивание: (средние показатели баллов учащихся по нижеследующим упражнениям): - подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики ; - подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа – девочки ;



					<ul style="list-style-type: none"> - бег на 3х10м; - результат дистанции 1500 м на 67-го уроке. <p>Б.С.О.= $\frac{\text{Подтягивание} + \text{бег } 3 \times 10\text{м} + \text{рез-т бега}}{3}$</p>
	Оценка за II полугодие			$И_2 = \frac{k4+k5+k6}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{Б.С.О.} \cdot \frac{60}{100}$	
	Годовая оценка			$Г = \frac{И_1+И_2}{2}$	

Разъяснение годового планирования предмета физическое воспитание для 9 класса

Уважаемые коллеги! Первый урок по физическому воспитанию относится к теоретическим знания и информационным обеспечениям. Содержание этой темы дано на правой стороне последней шестой графы таблицы планирования. Для обеспечения содержания данной темы Вы можете использовать информацию, приведенную в данном пособии, мало отличающуюся от информации, данной в учебнике для учащихся. На первом уроке необходимо дать информацию о занятиях, проводимых в течение года, о двигательных способностях, о средствах или видах спорта для их развития, о терминах, об их особенностях. Одновременно одна из важнейших задач заключается в информации по контролю за самостоятельными занятиями по физической подготовке и оздоровительных занятий. Отрадно, что учащиеся 9-го класса проявляют большой интерес к самостоятельными занятиям. Это подтверждается результатом проведенных опросов среди учащихся общеобразовательных школ.

Одной из необходимой информации на первом уроке также является информация об организованных и проведенных в Азербайджане международных соревнований.

Любой урок, его организация и проведения должны сыграть конкретную роль в воспитании и формировании каждого учащегося. В связи с этим, основным из важнейших факторов является информирование учащихся о совместных действиях, поведения учащегося, а также о правилах «фейр-плэй» (правила справедливых игр). Распределение общей информации по теоретическим знаниям и информационным обеспечениям по отдельным урокам и двигательным способностям приведены в таблице 2.

Второй и третий урок посвящены диагностическим оцениваниям функциональной и физической подготовки учащихся. Результат диагностического оценивания каждого учащегося записывается в разделе «Физическая подготовка» в классном журнале. Нормативы по диагностическим оцениваниям приведены в таблице 3. При использовании этих нормативов с помощью одного



упражнения по каждой двигательной способности можно сделать определенный вывод об уровне подготовки учащегося.

Как и в других классах, в 9-ом классе отдельные виды спорта используются как элемент, как средство для развития отдельных двигательных способностей. Здесь важнейшим фактором является организация урока по отдельным компонентам каждой двигательной способности.

Скоростная способность. Для развития данной способности запланировано 12 уроков. Как показано в таблице 1, эти уроки распределены по составным компонентам скоростной способности. Для совершенствования двигательной реакции определены два урока, для улучшения частоты шагов – два урока, для развития максимальной скорости – три урока и для совершенствования скоростной подготовки выделено четыре урока. Совершенствование быстроты двигательной реакции направлено на успешное выполнение стартовых действий. Однако, это не говорит о том, что в этих двух уроках должны быть отработаны только элементы старта. Для улучшения быстроты двигательной реакции в различных классах мы рекомендовали многочисленные эстафеты и игры. С помощью этих игр можно организовать проведение урока, используя соревновательные формы.

Развитие максимальной скорости учащихся на данном этапе возможно только при преодолении дистанции с максимальной и сверхмаксимальной скоростью. Для этого просто необходимо создать соответствующие условия на уроке. Например, можно организовать соревнования двух учащихся, у одного из которых высокая максимальная скорость и он стартует примерно 50-60 см позади чуть слабого или равного товарища, и ставится задача «достать» его на определенной дистанции (например, на дистанции 20-25 м). В таких ситуациях организация данного урока превращается в командные соревнования. Каждый участник «доставая» впереди бегущего соперника на определенной дистанции зарабатывает один балл для своей команды. Такая организация урока превращает его в интересный веселый соревновательный процесс. Организация урока в указанной форме в некоторых общеобразовательных школах способствует достижению определенных успехов в развитии отдельных двигательных способностей в ходе выделенного учебного времени.

Малое суммативное оценивание по скоростным способностям определяется по среднему баллу по четырем требованиям. Одним из этих требований является идентификация скоростных упражнений учащимися, информированность учащихся о влиянии скоростных упражнений на организм человека, при необходимом случае учащийся может перечислять эти упражнения. Оставшиеся два требования связаны с демонстрацией скоростной способности. Это результат бега на 60 м и эстафетного бега 4x50м. Эти результаты оцениваются по трём уровням в соответствии с нормативами приведенными в данной книге. Другой показатель, который входит в систему оценивания – это поведение учащихся. Этот фактор, играющий важнейшую роль в воспитании учащихся. Практика показывает, что не всегда физически подготовленный ученик отличается своим образцовым поведением. В связи с этим, справедливое и объективное оценивание поведения учащихся во время урока, игр и соревнований, оказывают значительное воспитательное воздействие на них.



Скоростно-силовая способность. Для развития данной способности запланировано 12 уроков. Эти уроки предназначены для развития скоростно-силовой способности мышц верхних и нижних конечностей. Однако при этом один вопрос должен стоять в центре внимания. Это заключается в том, что в сравнении с другими видами атлетики во время прыжков и метаний, которые направлены на развитие скоростно-силовой способности, велика вероятность получения травмы. Именно по этой причине до выполнения основных упражнений необходимо выполнение достаточного количества разминочных упражнений. С другой стороны, основное метательное и прыжковое упражнение с максимальной интенсивностью необходимо планировать на последних 2-3 уроках, отведенных для данной учебной единицы. Предыдущие уроки должны состоять в основном из эстафет, состоящих из скачковых, прыжковых и метательных элементов и других комбинированных игр, которые способствуют достижению эффективных результатов.

Гибкость. В сравнении с другими классами, в 9-ом классе для развития гибкости выделено всего 5 уроков. Однако необходимо учитывать тот факт, что во время уроков, направленных на развитие других двигательных способностей, например, при спринтерском беге, при спортивных играх и т.д., выполняется достаточное количество упражнений, направленные на развитие гибкости с целью достижения максимальной амплитуды движения. Поэтому можно считать, что выделенные 5 уроков для развития гибкости в 9-ом классе можно считать достаточными.

I полугодие завершается проведением большого суммативного оценивания. В связи с этим, в структуре годового планирования размещены все формы суммативного оценивания.

II полугодие начинается с урока для развития силовой способности. Эти уроки распределены для развития силового потенциала отдельных, основных групп мышц. С этой целью Вы очень успешно можете применять различные упражнения, используя соответствующие отягощения, упражнения атлетической гимнастики, упражнения с гантелями и т.д. Здесь необходимо отметить, что для развития силового потенциала учащихся, самым подходящим методом для выполнения упражнений является повторный, повторно-серийный метод, с помощью которого упражнения выполняются до отказа. При систематическом и продолжительном выполнении упражнений с применением выше названных методов очень легко достичь желаемого уровня силового потенциала учащихся. Именно в связи с этим, учитывая уровень подготовки каждого учащегося, необходимо дать домашнее задание по выполнению силовых упражнений. При этом Вы можете рекомендовать упражнения, которые приведены в учебниках для данного класса.

Ловкость. Эта двигательная способность занимает особое место в физической подготовке учащихся образовательных школ и очень тесно связана с мыслительным процессом учащегося. Потому что ловкость – это способность перестраивать свою двигательную деятельность за короткое время в соответствии с изменившимися условиями внешней среды. Это непосредственно связано с психо-моторной функцией учащегося. В 9-ом классе для развития данной двигательной способности запланировано 20 уроков. В ходе этих уроков Вы можете использовать, на Ваше усмотрение, баскетбол, футбол, волейбол,



бадминтон или их элементы. В зависимости от уровня оснащенности материально-технической базы общеобразовательной школы, Вы можете использовать 1-2 или несколько видов спортивных игр для развития ловкостных способностей учащихся. В таких случаях выделенные 20 уроков по физическому воспитанию можно использовать для преподавания футбола или баскетбола.

Выносливость. С целью укрепления здоровья особенно сердечно-сосудистой и дыхательной системы учащихся данная способность имеет особую значимость и место. Выносливость связана с утомлением. Если под воздействием физических нагрузок нет утомляемости, то о развитии выносливости даже невозможно думать. Только в процессе утомления сердечно-сосудистая и дыхательная системы учащихся начинают работать в максимальном режиме в зависимости от уровня подготовки учащихся. Повторяющийся процесс утомления способствует совершенствованию дыхательной системы, а также укреплению сердечных мышц. В обычной ситуации во время урока по физическому воспитанию учащимся невелико желание пробегать дистанцию 800м, 1000м, 1500 м и т.д. Однако, если организовать соревнования маленьких групп состоящих из учащихся одного класса на указанной дистанции, то тогда появляется интерес к этому процессу, а учащиеся, несмотря на то, что дистанцию пробегают прилагая максимум усилий, не испытывают возрастающего утомления. В связи с этим, наиболее эффективным считается развитие выносливости, используя многоэтапные эстафеты, игры и соревнования. Учебный год по физическому воспитанию завершается проведением большого суммативного оценивания. Проведение данного оценивания дано в таблице годового планирования в необходимой точности.

График распределения теоретических знаний и информационного обеспечения учащихся 9-го класса по урокам физического воспитания

Таблица 2

Содержание информационного материала	Урок №	Последовательность урока по физическому воспитанию
1. СТРУКТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ 1.1. Строение человеческого организма. 1.2. Мышечная система. 1.3. Сердечно-сосудистая система. 1.4. Эндокринная система. 1.5. Пищеварительная система. 1.6. Культура питания. 1.7. Гигиена активного образа жизни. 1.8. История спорта. 1.9. Морально-волевые особенности молодёжи.	1	- Теоретические знания и информ.об. 1.1., 1.7, 1.8, 1.9
	2-3	- Диагностика функциональной и физической подготовки. 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.5
	4	Скоростная способность – 10 уроков 2.1, 2.4, 3.1, 3.4, 4.2



2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ 2.1. Влияние упражнения на опорно-двигательный аппарат. 2.2. Влияние упражнения на сердечно-сосудистую систему. 2.3. Влияние упражнения на дыхательную систему. 2.4. Влияние упражнения на мышечную систему. 2.5. Диагностика физического, функционального состояния организма 2.6. Реабилитация и устранение физических недостатков.	15	Малое суммативное оценивание по скоростной способности
	16	Скоростно-силовая способность. – 10 уроков 2.1, 2.4, 3.1, 4.3
	25	
	26	Малое суммативное оценивание
		Гибкостная способность – 8 уроков
		2.6, 3.1, 3.4, 4.3
3. РАЗВИВАЮЩАЯ 3.1. Методика развития двигательных способностей. 3.2. Методика обучения двигательных действий. 3.3. Методика самостоятельных занятий. 3.4. Методика специальной подготовки.	32	Малое суммативное оценивание
	33	I ПОЛУГОДИЕ Большое суммативное оценивание
	42	Силовая способность – 10 2.1, 2.4, 2.6, 3.1, 3.3, 3.4, 4.4
		Малое суммативное оценивание
4. ПРИКЛАДНАЯ 4.1. Методика выполнения упражнений по физической подготовке. 4.2. Методика оказания срочной медицинской помощи. 4.3. Методика спасательных действий и страховки. 4.4. Методика организации самостоятельных занятий.	62	Ловкостные способности – 20 уроков 2.2, 3.1, 3.2, 4.1, 4.3
	63	
	68	Малое суммативное оценивание
		Выносливость – 6 уроков 2.2, 2.3, 3.1, 4.4
		Малое суммативное оценивание



Нормативы для диагностического оценивания физической подготовки учащихся 9-го класса

Таблица 3

№	Двигательная способность	Оценивающие упражнения	НОРМАТИВЫ					
			мальчики			девочки		
			О.У. 2 «3»	О.У. 3 «4»	О.У. 4 «5»	О.У. 2 «3»	О.У. 3 «4»	О.У. 4 «5»
1	Скорость	Бег на 30 м, Сек.	6,3-5,6	5,5-4,9	4,8 и <	6,6-5,6	5,5-5,1	5,0 и <
2	Ловкость	челночный бег (3Х10 м) сек.	9,5-8,9	8,8-8,3	8,2 и <	10,3-9,6	9,5-8,9	8,8 и <
3	Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см	141-159	160-184	185 м >	126-149	150-174	175 и >
4	Выносливость	6 мин. бег, м	1100-1240	1250-1350	1500 и >	900-1040	1050-1200	1300 и >
5	Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	2-6	7-12	13 и >	7-12	13-19	20 и >
6	Сила	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине	4-6	7-8	9 и >			
		Подтягивание из положения виса лёжа на низкой перекладине				9-12	13-17	18 и >



Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и профилактики болезней

Среди факторов, влияющих на здоровье человека, одно из важных мест занимают физические нагрузки. Не случайно физическая подготовка и здоровье людей, систематически занимающихся спортом и оздоровительными тренировками, всегда привлекало внимание.

Физические нагрузки разнообразных направлений играют профилактическую роль в предотвращении возможных болезней вследствие позитивного воздействия на различные системы функционирования организма и его общего укрепления.

Положительное влияние физической культуры и оздоровительных упражнений на организм было известно с древних времён. О необходимости двигательной активности и зависимости от неё здоровья человека хорошо знали в древней Греции и Риме. Так древнегреческий философ Аристотель (IV век до н. э.) отмечал, что «нет другого способа, уничтожающего организм так же, как отсутствие движения». Знаменитый древнегреческий врач Гиппократ вместе с широким использованием физических движений для лечения разнообразных заболеваний, выработал основные принципы по применению данных движений.

Древнеримский врач Галин (130-200 гг. до н. э.) писал: «Я возвращал здоровье своим пациентам тысячи и тысячи раз, используя физические упражнения».

Как видно, применение физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья человека имеет очень древнюю историю. Однако с течением времени и развитием человеческой цивилизации, образ жизни людей менялся, и уменьшалась ежедневная необходимость в упражнениях. Современное материально-техническое развитие является причиной уменьшения ежедневной двигательной активности человека. В наше время наблюдается резкая разница в ежедневной активности людей по сравнению с древними людьми, ежедневная активность которых была основана исключительно на мышечных усилиях. В настоящее время самой серьёзной проблемой, угрожающей современному человеку, является недостаток движений.

В условиях быстрого развития общества в современном мире наблюдается ухудшение состояния здоровья населения и сокращение длительности жизни. На основе различных исследований было установлено, что только лишь у 10 %-ов молодёжи нормальное состояние здоровья и физической подготовки. Продолжительность жизни уменьшилась в среднем на 7-9 лет, производственный потенциал общества снизился в значительной мере.

Современный человек двигается меньше даже по сравнению с живущими 50-100 лет тому назад, следовательно, его дыхательная система, кровообращение, мышечная система менее активны, хуже развиваются, быстрее стареют. Одновременно следует отметить, что вследствие развития промышленности и транспорта в крупных городах, связанного с ростом населения в них, со временем ухудшаются жизненные условия и экология, и эти факторы вкупе со снижением двигательной активности приводят в свою очередь к ослаблению организма. А в результате этого человек становится подвержен различным заболеваниям. Единственным средством для предотвращения вышеуказанных



негативных моментов является укрепление различных функциональных систем организма, то есть непрерывные занятия физкультурой и спортом.

Систематическое выполнение физических упражнений оказывает крайне положительное влияние на здоровье человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней и физических недостатков, а также полное физическое, моральное и социальное благополучие.

Физическое благополучие – под этим понимается гармоничное функционирование в рамках нормы всех органов и функциональных систем, действующих в организме человека.

Моральное благополучие – это наличие приятного расположения духа, веры в собственное будущее, уверенности в преодолении любых трудностей, могущих встретиться на пути.

Социальное благополучие – это наличие у человека стабильного положения в обществе, удачных семейных условий, работы, приносящей хороший доход, а также материального обеспечения.

Доказано, что здоровье человека зависит всего лишь на 8-10% от деятельности здравоохранительных органов, на 18-22% от генетических факторов, на 17-20% от состояния окружающей среды и на 49-53% от образа жизни и условий. Но так как образ жизни является личным выбором каждого, можно с уверенностью сказать, что здоровье каждого подростка зависит от него самого. Систематические и правильно дозированные физические нагрузки обеспечивают повышение способности адаптироваться к негативным воздействиям внешней среды и стойкость организма против различных болезней.

Физическая нагрузка средней интенсивности влияет на улучшение работы сердца, повышение количества эритроцитов и уровня гемоглобина в крови, улучшение защитных функций крови.

Реакция организма на физические нагрузки, как правило, определяется при помощи показателя количества сердечных сокращений. Этот показатель также позволяет делать выводы об уровне готовности функциональных систем организма. Количество сердечных сокращений у физически неактивных людей равно 72-84 ударам в минуту. По сравнению с ними частота сердечных сокращений у спортсменов высокого уровня значительно ниже. И приблизительно составляет 60-65 ударов в минуту. Этот показатель ещё ниже у бегущих на длинные дистанции стайеров высокого уровня и пловцов, составляя примерно 36-38 ударов в минуту. Таким образом, у людей с низким уровнем физической подготовки, не занимающихся спортом, не ведущих здоровый образ жизни количество сердечных сокращений в сутки достигает 14.000 и больше, что в свою очередь служит причиной раннего выхода из строя сердца и возникновения в нём различных проблем. Уменьшение частоты сердцебиения посредством спортивных тренировок происходит за счёт увеличения паузы между сокращениями сердечных мышц. Укрепившиеся в результате тренировок сердечные мышцы обеспечивают необходимую доставку крови (кислорода и энергетических субстратов) по всему организму при помощи сильных сокращений. В отличие от этого более слабые сердечные мышцы вынуждены производить больше сокращений для выполнения той же работы. Таким образом, натренированное и укрепленное посредством физических упражнений сердце работает более продуктивно и экономно.



При интенсивных физических нагрузках в процессе выполнения физических упражнений в первую очередь увеличивается объём кровообращения и достигает примерно 5-6 литров в минуту. Столь резкое повышение объёма кровообращения связано с необходимостью доставки кислорода и энергии в мышцы, выполняющие физические нагрузки. Таким образом, вследствие того, что работающая мышечная система лучше снабжается кислородом и энергетическими веществами, она развивается, увеличивается мышечный объём, а мышечная система организма формируется в соответствии с видом физической нагрузки.

Гармоничное развитие мышечной системы обуславливает улучшение кровообращения в сердечно-сосудистой системе. Гармоничное развитие находящихся в нижней области мышц в особенности способствует подъему венозной крови, именуемому «мышечным насосом», что положительно влияет на кровообращение.

Систематическое выполнение физических упражнений и регулярные тренировки по какому-либо виду спорта обуславливают серьезные морфофункциональные изменения в дыхательной системе организма: развиваются дыхательные мышцы и диафрагма, расширяется грудная клетка и повышается эффективность работы капиллярной системы сосудов, имеющая важное значение в организме. Указанные морфофункциональные изменения затрагивают жизненный объём лёгких, значительно увеличивая его. Увеличение же жизненного объёма лёгких в свою очередь обуславливает улучшение обмена кислорода в легочных альвеолах, а также снабжения необходимым кислородом организма в целом. Жизненный объём лёгких не тренированных и находящихся в удовлетворительном физическом состоянии мужчин составляет 3000-3500 см³, а женщин 2000-2500 см³. В то же время, у систематически занимающихся спортом и выполняющих физические упражнения мужчин и женщин данный показатель составляет 4500-6000 см³ и 3500-4500 см³ соответственно. Хорошо развитая дыхательная система обеспечивает гармоничную жизнедеятельность клеток организма. Известно, что основная причина, по которой умирают клетки организма, это кислородная недостаточность. Тренировка и расширение функциональных возможностей аппарата внешних дыхательных путей (лёгкие, бронхи, дыхательные мышцы, диафрагма) считаются первым этапом укрепления здоровья человека.

Лёгкие не занимающихся спортом людей совершают в состоянии покоя 18-24 дыхательных движений в минуту. За это время в лёгких происходит обмен 3-5 литров воздуха, в результате чего кровь обогащается на 200-300 мл кислородом. В отличие от этого, у тренированных людей количество дыхательных движений в минуту значительно ниже и составляет примерно 10-16 раз. Однако глубина дыхания у них больше. К примеру, во время интенсивной мышечной работы, такой как, очень быстрый бег, плавание на короткой дистанции, объём воздуха, проходящего через лёгкие, увеличиваются в 20 и более раз, и может достичь 120-200 литров. При тех же самых условиях у нетренированных людей объём вентилируемого через лёгкие воздуха может достичь всего лишь 60-120 литров. Сравнение этих показателей является наглядным примером положительного влияния физической культуры и спортивных тренировок на дыхательную систему организма. Внешняя дыхательная система тренированных людей в сос-



тоянии покоя работает более экономно. Из одинакового количества вентилируемого в лёгких воздуха у тренированных людей всасывается большее количество кислорода в кровь.

Недостаточная тренированность внешних дыхательных путей может быть причиной ряда заболеваний в организме. Так ишемическая болезнь сердца, высокое кровяное давление, атеросклероз, нарушение кровообращения в головном мозге и т.п. непосредственно связаны с недостаточным поступлением кислорода в организм.

Любые заболевания в организме сопровождаются целым рядом функциональных нарушений. И для устранения болезни в первую очередь возникает необходимость восстановления нарушенных функций. Физические упражнения ускоряют процесс выздоровления организма в первую очередь за счёт ускорения восстановительных процессов и снабжения крови кислородом.

Для оздоровления организма эффективными считаются все упражнения, вызывающие физическую усталость. Однако наиболее продуктивными для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются движения, выполняемые относительно длительно и в среднем темпе, в аэробном режиме. В эту категорию движений входят оздоровительная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде на длинные дистанции, пешие прогулки различного темпа на длинные расстояния. Помимо этого также обладают оздоровительным и тренировочным эффектом спортивные игры, атлетическая гимнастика, водная аэробика и т.п. виды спорта.

Виды физических упражнений и их основные формы

Под термином «физические упражнения» (движения) понимается развитие двигательных способностей человека, укрепление здоровья, а также двигательная активность, выбранная и используемая с целью повышения трудоспособности. Здесь слово «физический» отражает особенность выполняемой работы (в отличие от умственной работы). Физическая работа внешне проявляется в перемещении человеком тела или его окружения в пространстве с течением времени. Понятие «упражнение» отражает в себе повторение действий, направленных на совершенствование методов выполнения деятельности, необходимой для развития физических и психологических качеств человека.

Таким образом, физические упражнения рассматриваются с одной стороны как конкретная физическая активность, а с другой как процесс многократного повторения.

Эффект воздействия упражнений на организм определяется прежде всего их внутренним и внешним содержанием. Внутреннее содержание упражнений определяется объединением физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека во время выполнения данных упражнений.

Говоря о внешнем содержании упражнения, понимается из каких фаз состоит его структура. К примеру, прыжок в длину с разбега состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления.

В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. По анатомическим признакам все физические упражнения класси-



фицируются по своему воздействию на различные мышечные группы, такие как: руки, ноги, спина, передние и задние мышечные группы туловища. На основе данной классификации составляются различные комплексы упражнений. К примеру, утренняя гимнастика, атлетическая гимнастика, комплекс разогревающих упражнений и т.д.

По физиологическим признакам упражнения делятся на группы максимальной, субмаксимальной, большой и средней интенсивности. В группу максимальной интенсивности входят высокоинтенсивные упражнения, выполнение которых человеком возможно приблизительно за 20 секунд. В качестве примеров можно привести бег на 30, 60, 100 и 200 м, плавание на короткие дистанции и т.п. К упражнениям субмаксимальной интенсивности можно отнести упражнения, выполнение которых происходит от 20 секунд до 5 минут. К этим упражнениям можно отнести бег на дистанции 400 м, 800 м, 1500 м. Упражнения большой интенсивности это упражнения, выполняемые за время от 5 до 30 минут. Физической нагрузкой низкой интенсивности считаются упражнения, выполнение которых происходит за время более 30 минут.

По признаку направленности физические упражнения делятся на следующие группы: скоростные (спринтерские забеги на различные дистанции); скоростно-силовые (прыжки, метания); требующие выносливости (бег на средние и длинные дистанции, плавание, велоспорт); требующие координацию (прыжки в воду, фигурное катание на коньках, гимнастические и акробатические упражнения); требующие гибкость (повышающие подвижность суставов сгибания, растягивания, вращения и т.п.); силовые (тяжёлая атлетика, упражнения на гимнастических снарядах и т.п.); требующие ловкости в комплексном проявлении двигательных способностей (подвижные и спортивные виды игр, фехтование, бокс и различные виды борьбы).

Особенности урочных и внеурочных форм физических упражнений

Физическая культура детей школьного возраста из общеобразовательных школ осуществляется в различного типа учебных заведениях, на внеурочных занятиях, проводимых в секциях, в семье и домашних условиях. В настоящий момент существует две формы занятий с физическими упражнениями: урочная и внеурочная. К урочной форме физического воспитания учащихся общеобразовательных школ относятся уроки физической культуры. Основными отличительными особенностями урочной формы физического воспитания являются:

- определение содержания урока и его стратегии в соответствии с государственными стандартами данного предмета;
- наличие единого требования к организации урока, его проведению и оценке результатов обучения;
- ношение обязательного характера для учащихся общеобразовательных школ;
- систематичность и продолжительность в соответствии с заранее установленным графиком;



- нахождение всех занимающихся в одной возрастной группе;
- проведение процесса урока профессиональным преподавателем в течение точно установленного времени (45 минут);
- проведение урока на специально выделенных и оснащенных соответствующим оборудованием территориях (стадион, спортивный зал, подготовленная для этой цели площадка);
- ориентированность на дачу теоретических знаний по целенаправленному использованию упражнений учащимися соответствующих возрастных групп, привитие двигательных навыков и сноровок, развитие двигательных способностей, формирование морально-волевых качеств.

Уроки физического воспитания проводятся в течение 45 минут не менее двух разов в неделю. Содержание каждого урока определяется в соответствии с государственными стандартами, и эти уроки вносятся в общее учебное расписание школы так же, как и остальные предметы.

Проводимые уроки физического воспитания могут состоять из множества частей в зависимости от поставленной задачи. Но в целом, урок физкультуры состоит из следующих частей: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Во вводной части урока объясняется цель урока и его содержание, формируется мотивация у учащихся, даётся краткое описание влияния на организм упражнений, используемых в процессе урока.

Подготовительная часть урока. Для организации совместной физической деятельности занимающихся выполняются строевые упражнения. Для подготовки организма к предстоящей физической нагрузке упражнения, используемые в этой части, состоят из разогревающей ходьбы, бега и движений, которые подготавливают ведущие мышечные группы в соответствии с общеразвивающими и специфическими аспектами упражнений основной части.

Основная часть урока решает такие задачи как освоение техники выполнения упражнений, её совершенствование, развитие различных двигательных способностей в соответствии с графиком годового плана.

Заключительная часть урока предусмотрена для решения задач постепенного восстановления функциональных систем организма (дыхания, пульса), проведения оценивания, назначения индивидуальных домашних заданий.

Внеклассовые формы физического воспитания. Учащиеся мобилизуются в направлении укрепления здоровья, улучшения физической подготовки, развития двигательных способностей, организации активного отдыха и т.п. Здесь основное место занимают тренировки в спортивных секциях (атлетика, спортивные игры, виды единоборств, гимнастика и т.п.) и в группах общей физической подготовки. Другой формой внеурочной физической культуры учащихся являются спортивные и массовые мероприятия физической культуры. Сюда входят спортивные праздники, туристические прогулки и походы, спортивно-оздоровительные дни и т.п.

Занятия учащихся в спортивных секциях и спортивных организациях (детские спортивно-молодежные школы, спортивные клубы и т.п.) является добровольными.

В физической подготовке учащихся особой важностью обладают проводимые в семье работы по физическому воспитанию. Сюда входит нижеследующее:



- включённые в режим дня оздоровительные мероприятия (комплекс утренней гимнастики, мероприятия по укреплению организма);
- самостоятельные тренировки в виде занятий, выполнение домашних заданий по физическому воспитанию;
- игры, прогулки, спортивные развлечения;
- участие в семейных соревнованиях.

Вы можете выбрать одну из форм внеурочного физического воспитания на основе ваших интересов и уровня подготовки и заниматься ею.

Методы регулирования и контроля физической нагрузки во время тренировок

Понятие физической нагрузки это критерий оценки воздействия на организм физических упражнений, выполняемых тренирующимися. Физическая нагрузка характеризуется двумя качествами: объёмом физической нагрузки и интенсивностью физической нагрузки.

Объём физической нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затраченным временем, пройденного расстояния в километрах и другими показателями.

Интенсивность физической нагрузки определяется темпом и скоростью выполнения движений, количеством упражнений, выполненных за единицу времени и т.п. Между объёмом и интенсивностью физической нагрузки существует обратная зависимость. При увеличении объёма интенсивность падает и, наоборот, при повышении интенсивности объём уменьшается.

Обычно воздействие физической нагрузки на организм определяется при помощи показателей частоты сердцебиения и признаков утомления (учащения дыхания, потоотделения, изменения цвета кожи лица).

Самым верным и информативным показателем, отражающим реакцию организма на воздействие физической нагрузки, является частота сердцебиения (величина пульса). Во время применения физической нагрузки с целью улучшения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, показатель сердцебиения не должен быть ниже 130 ударов в минуту. В этом случае диапазон оптимальной физической нагрузки должен быть в пределах 130-170 ударов в минуту сердцебиения. Регулирование физической нагрузки осуществляется при помощи нижеследующих способов:

- изменения количества выполняемых упражнений;
- изменение темпа выполняемых упражнений;
- увеличения или уменьшения амплитуды выполнения упражнения;
- изменение степени сопротивления (штанга, гантели, собственный вес);
- выполнение упражнения в облегченных или усложненных условиях;
- изменение исходного положения;
- изменения преодолеваемой дистанции;
- увеличение или уменьшение времени отдыха между повторениями.

Объём и время выполнения физической нагрузки устанавливается в зависимости от возраста, пола, физической подготовки, состояния здоровья, а также поставленной перед собой цели тренирующегося.



Контроль физической нагрузки осуществляется при помощи внешних и внутренних признаков усталости, а также показателей сердцебиения.

Усталость – это состояние, возникающее под влиянием физической нагрузки и сопровождающее уменьшением работоспособности.

К внешним признакам усталости относятся изменение цвета кожи, увеличение потоотделения, нарушение ритма дыхания и координации движений. При слишком высокой физической нагрузке наблюдается чрезмерное покраснение кожи тела, посинение области вокруг губ, сильное потоотделение, одышка, нарушение координации движений. При появлении вышеуказанных признаков следует прекратить выполнение упражнений и сделать передышку. К внутренним признакам усталости относится возникновение боли в мышцах, головокружение и тошнота. При появлении этих признаков необходимо прекратить выполнение упражнений и сделать передышку.

Правильнее было бы определить устойчивость организма к физической нагрузке при помощи частоты сердцебиения. В этом случае показатели сердцебиения измеряются до тренировки, во время тренировки и по окончании выполнения физических упражнений. Частота сердцебиения во время выполнения лёгкой физической нагрузки составляет 100-120 ударов в минуту, во время средней физической нагрузки 130-150 ударов в минуту и во время сильной физической нагрузки превышает 150 ударов в минуту. Показатели сердцебиения учащихся через 8-10 минут после окончания урока физической культуры возвращаются на уровень, измеренный до начала урока.

С целью контроля устойчивости организма к физическим нагрузкам и самоконтроля возможно проведение простого, функционального теста. Для этого измеряется частота сердцебиения в состоянии покоя, затем выполняются 20 приседаний в течение 30 секунд. При восстановлении частоты пульса через 3 минуты результат считается «хорошим», через 4-5 минут – «удовлетворительным», через 6 и больше минут – «неудовлетворительным».

Контроль физической нагрузки может также осуществляться при помощи частоты дыхания. В состоянии покоя человек совершает 12-16 дыхательных движений за 1 минуту. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается. При средней нагрузке частота дыхания повышается до 18–20 раз, а при высокой физической нагрузке до 20–30 раз за 1 минуту. Частота дыхания измеряется в течение 30 секунд и полученное значение умножается на 2.

Методы и формы контроля во время самостоятельных тренировок

Основной целью самостоятельных независимых тренировок является улучшение функционального состояния и физической подготовки учащегося. В настоящее время подавляющее большинство учащихся, то есть примерно 82–85 %, пребывают в статичном состоянии в течение дня. Удлинение учебного времени, наличие интернета и компьютерных игр сделало своим заложником подавляющее большинство учащихся, приговорив их тем самым к малоподвижному образу жизни (гиподинамии). Отмеченный выше малоактивный образ жизни оказывает отрицательное влияние на растущий организм, его функци-



нальные системы, в первую очередь на сердечно-сосудистой и дыхательную системы. Организация самостоятельных тренировок создаёт условия для устранения указанных выше отрицательно влияющих факторов, связанных с малоподвижностью. По этой причине каждый подросток должен располагать информацией об организации и использовании независимых тренировок, быть в состоянии улучшать собственную физическую подготовку при их помощи.

Формы индивидуальных самостоятельных занятий. Возможно несколько форм организации в режиме дня независимых самостоятельных занятий. Та или иная форма организации должна быть выбрана в зависимости от личного режима дня учащегося и приведена в соответствие с уровнем его подготовки.

Эти формы приводятся ниже:

- самостоятельные занятия (общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, аэробика и др.);
- оздоровительные занятия (утренняя гимнастика, спортивные паузы во время выполнения домашних заданий, туристические походы, оздоровительный бег, игры на свежем воздухе, корректирующая гимнастика и др.)

Для большей эффективности самостоятельных занятий они должны быть систематическими, выполняться последовательно, физические нагрузки должны чередоваться с отдыхом в оптимальном режиме. Временные промежутки между занятиями следует выбирать таким образом, чтобы не пропадал эффект, достигнутый на предыдущем занятии. Это происходит, когда промежуток времени между занятиями чрезесчур увеличивается, соответственно этому теряется эффект, достигнутый на предыдущем занятии. Самой оптимальной проверенной системой является 3 занятия в неделю с перерывом между ними в один день.

Наиболее целесообразно проведение самостоятельных занятий в утренние часы с 10 до 13:00 и после полудня 16:00 до 20:00. Не рекомендуется заниматься после 20:00. В первую очередь это приводит к нарушению режима сна у подростков.

Необходимым фактором при организации самостоятельных индивидуальных занятий становится контроль за функциональным состоянием и физической подготовкой организма. Такая система контроля охватывает состояние здоровья, физическое развитие, физическую работоспособность подростка, а также определяет степень изменения этих показателей под воздействием физической нагрузки в ходе самостоятельных тренировок.

Осуществление личного контроля основывается на наблюдениях и анализе объективных и субъективных показателей организма. К объективным показателям организма можно отнести различные количественные показатели, то есть измеряемые числовыми значениями антропометрические показатели: рост, вес, объем обхвата груди и другое; к функциональным показателям относятся пульс, частота дыхания, жизненный объем легких, результаты контрольного и испытательного тестирования и пр. К субъективным показателям организма можно отнести настроение, чувство усталости, желание или нежелание выполнять движения, нарушение сна, аппетит и другое.

Наблюдения проводятся для определения воздействия занятий на организм и скорости восстановления организма обычно рано утром сразу после пробуждения, до проведения очередного занятия и после неё, а также ранним утром



следующего дня. В первую очередь при этом следует обращать внимание на ночной сон и на настроение рано утром сразу после пробуждения. Сон считается основным показателем реакции организма на тренировочную нагрузку, а также показателем функционального состояния организма. После правильно подобранной и соответствующей физической нагрузки сон обычно бывает глубоким и продолжительным.

Настроение отражает общее состояние организма в целом и в особенности состояние нервной системы организма. В случае если тренирующийся подросток принимает во время занятий чрезмерную физическую нагрузку, не соответствующую состоянию его здоровья, уровню подготовки или условиям жизни, то, как следствие, будет наблюдаться нарушение душевного состояния, снижение тяги к занятиям и понижение работоспособности.

Самый простой способ проведения личного контроля – это определение частоты сердцебиения и анализ этих показателей. Частота пульса даёт важную оперативную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Самым простым способом проверки функционального состояния сердечно-сосудистой системы является тест на приседания, информация о которой была дана в начале этого учебника.

Определение нервной регуляции сердечно-сосудистой системы возможно при помощи тестов изменения состояния организма – ортостатических и клиностатических проб.

При проведении *ортостатической пробы* измеряется пульс в течение 10 секунд в положении лёжа и умножается на 6. Затем пульс измеряется заново в положении стоя. Нормой считается разница между этими показателями, то есть между частотой пульса в положении стоя и частоту пульса в положении лёжа, равная 10-14 ударам в минуту. Разница до 20 ударов считается «удовлетворительной», выше 20 «неудовлетворительной». Большая разница в этих показателях говорит об усталости и недостаточном восстановлении после физической нагрузки.

Клиностатическая пробы проводится в обратном порядке, то есть определяется разница в частоте пульса при переходе из положения стоя в положение лёжа. Обычно нормой считается разница в 4-10 ударов в минуту. Большая разница считается признаком проявления тренировочного эффекта.

Устойчивость организма к недостатку кислорода определяется с помощью пробы Штанге. Для этого делается вдох, после чего дыхание задерживается, губы остаются сомкнутыми, нос зажат пальцами. Если тренирующийся способен оставаться в таком состоянии более 90 секунд, результат оценивается на «отлично», при 60-90 секундах «хорошо», от 30 до 60 секунд «удовлетворительно» и меньше 30 секунд «неудовлетворительно». Время задержки дыхания увеличивается по мере тренированности.

С целью проведения личного контроля уровня физической подготовки во время самостоятельных занятий используются контрольные упражнения (тесты). К примеру, для определения скоростно-силовой подготовки – прыжки в длину с места, для проверки силовой подготовки – подтягивание на высоком турнике из положения виса, для проверки выносливости – бег на дистанции 3000 м и т.п. На основании динамики изменения результатов вышеуказанных контрольных те-



стов возможно принятие определенных решений по эффективности тренировочного процесса.

Систематически проводимые мероприятия по самоконтролю позволяют определить и провести анализ воздействия физических упражнений на организм, одновременно правильно спланировать и отрегулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, предотвратить чрезмерное утомление. Результаты личного контроля и наблюдения, проводимые над физической подготовкой и функциональным состоянием организма, заносятся в дневник.

Общие основы организации самостоятельных (индивидуальных) занятий

Самостоятельные занятия могут быть организованы и проведены с различной целью. Сюда относятся решения таких задач, как улучшение собственной физической подготовки, формирование пропорционального телосложения, развитие какого-либо одного или нескольких двигательных способностей, улучшение общей физической или специальной подготовки при специализации в каком-либо виде спорта и других задач.

Вне зависимости от целей любая тренировка основывается на достижении тех или иных изменений в организме посредством физической нагрузки. Эти изменения могут быть в направлении развития силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости и т.п. в зависимости от применяемых на тренировке упражнений (физической нагрузки). Будучи биологическим существом, имеющим особенность самовосстановления и саморегулирования, человеческий организм обладает способностью приспособляемости к окружающей его среде. В качестве примеров можно указать увеличение количества эритроцитов (носителей кислорода) в крови в условиях малого количества кислорода горных возвышенностей среднего уровня, приспособляемости к холодной окружающей среде при систематических занятиях и т.д. Таким образом, приспособление организма к окружающей среде происходит в соответствии с требованиями, которые ставятся перед организмом окружающей средой. Тренировочный процесс также является своего рода искусственно созданной для организма средой. Приспособление организма (его развитие, совершенствование) к требованиям тренировочного процесса зависит в определенном смысле от соответствующих закономерностей и принципов этого процесса. Другими словами, при организации тренировки в соответствии с определенными физиологическими и педагогическими принципами, эффективность тренировки повышается и скорее достигается желаемый результат. При организации самостоятельных занятий, каждый подросток должен, помимо указанных принципов, также знать уровень собственной физической подготовки и реакцию своего организма на физическую нагрузку. Крайне важным фактором, необходимым до начала проведения самостоятельных занятий, является знакомство с рядом принципов, образующих основу тренировочного процесса, а также их соблюдение в процессе тренировки. Эти принципы указаны ниже:

1. *Непрерывность занятий (систематическое повторение).* Крайне важным условием для возникновения изменений (развития) в мышечной системе



является систематическое проведение занятий на основе определённого графика. Подросток может спланировать как минимум 3 или более занятия в зависимости от уровня собственной подготовки, особенности выбранного вида спорта и расписания уроков. Промежуток между занятиями должен быть достаточным для полного восстановления от усталости, возникшей после нагрузки предыдущего занятия. Помимо этого, для обеспечения полного восстановления организма и лучшего тренировочного эффекта необходимо применять различные восстановительные методы (массажные процедуры, приём витаминов и т.п.) и правильно питаться.

2. Соответствие тренировочной нагрузки. Тренировочная нагрузка должна быть выбрана адекватно решению задач занятия. К примеру, для развития силовых способностей следует использовать силовые упражнения, для развития скорости – скоростные упражнения, для развития скоростно-силовых способностей необходимо использование упражнений, развивающих именно эти способности (рывки, прыжки).

3. Постепенное увеличение тренировочной нагрузки. Для нормализации тренировочной нагрузки используются показатели его объёма и интенсивности. Эти показатели должны постепенно повышаться в зависимости от стадии тренировочной нагрузки и поставленной перед собой цели. Для достижения желаемого тренировочного эффекта в мышечной системе организма, тренировочная нагрузка выполняется на основании двух вышеуказанных показателей.

4. Волнообразность и разнообразие тренировочной нагрузки. Тренировочный процесс предполагает увеличение объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Однако, это не может носить постоянный характер. По этой причине тренировочная нагрузка должна волнообразно меняться, увеличиваться и уменьшаться. Данный процесс изменения осуществляется в зависимости от вида спорта и годовой стадии тренировки, при этом за основу следует брать рекомендации тренера по данному виду специализации.

5. Цепной характер тренировочного процесса. Этим обосновывается необходимость повторного использования определённых тренировочных упражнений на каждой стадии тренировок в течение года.

Укрепление и сохранение здоровья

Организация двигательной активности

Вы обладаете достаточными знаниями о влиянии упражнений (физической нагрузки) на все процессы, происходящие в организме человека. Физическая нагрузка – это биологическая необходимость для обеспечения здоровья организма. При недостаточном обеспечении физической активности у человека возникает ряд проблем со здоровьем. Растущий организм в большей степени нуждается в физической активности и это является достаточно важным фактором для здорового роста. Это связано с тем, что для формирования различных функциональных систем организма основным условием является движение. Именно в результате движения улучшается обеспечение клеток и волокон кислородом, питательными веществами и они формируются в соответствии с



в возрастными, половыми, генетическими потребностями организма. Недостаток двигательной, мышечной активности, помимо задержки во всестороннем формировании и развитии организма, одновременно затрудняет процесс приобретения и выработки двигательной способности и привычки к ней. Снижается также способность центральной нервной системы по регулированию двигательной активности.

В зависимости от времени суток способность к двигательной активности различна. В первой половине дня эта активность приходится на 7-8 и 12-14 часов дня. Во второй половине дня мышечная активность увеличивается и это приходится на время между 16-17 и 20-21 часом.

Для школьников двигательная активность важна ежедневно и в любое время суток. В данном случае отмечается различие между мальчиками и девочками. У мальчиков двигательная активность на 20-30 % выше, чем у девочек. У девочек склонность к независимой двигательной активности гораздо ниже. Наблюдения показывают, что с возрастом интерес к физической культуре и спорту постепенно уменьшается.

У школьников двигательная, мышечная активность меняется также в зависимости от времени года. Обычно зимой эта активность снижается, одновременно происходит снижение суточной двигательной активности, что в свою очередь связано со снижением обмена веществ и физиологических функций. Однако увеличение двигательной активности в зимнее время года является очень важным фактором.

Весной и осенью физическая активность школьников увеличивается, а также наблюдается повышение физиологических функций.

Было осуществлено несколько попыток определения приблизительных норм двигательной деятельности для различных возрастных категорий школьников. Международный комитет по физической культуре и спорту выпустило особое издание – «Манифест по спорту». В нем была осуществлена попытка установления суточной нормы физической активности для учащихся общеобразовательных школ. По мнению экспертов этих организаций, от 1/6 до 1/3 учебного времени должно быть выделено под занятия физическим воспитанием. Другими словами, ученики ежедневно в отведенное для образования время (при сидячем или малоподвижном образе жизни) должны заниматься соответствующей физической культурой или играми.

В развитых странах для физической подготовки учащихся планируется по 3-4 обязательные тренировки в неделю. Основу этих тренировок составляют разные виды атлетики, спортивные игры, плавание и элементы других видов спорта. В ряде стран, в зависимости от этапов образования, количество этих тренировок насчитывает 6-8 и даже более. Необходимо отметить, что, несмотря на различие в программах физического воспитания в различных странах, они направлены на одну цель – развитие у учащихся различных двигательных способностей, образующих физическую подготовку, повышение функциональных возможностей организма школьника. К примеру, в большинстве школ США, помимо обязательных занятий спортом, проводятся еженедельные соревнования, а также трижды в неделю осуществляются дополнительные тренировки.



Принятые в Азербайджанской Республике государственные стандарты физического воспитания на всех уровнях образования, определяют предмет и определенные нормативы физической подготовки. Соответствие данным нормативам достигается проведением двух раз в неделю занятий физкультурой, а также внеурочных занятий в общеобразовательных школах. Одновременно у каждого школьника есть возможность развивать физическую подготовку, а также специализироваться в каком-либо виде спорта в различных спортивных клубах и обществах. Улучшение различных двигательных способностей, из которых формируется физ. подготовка учащихся, наблюдается у более физически активных мальчиков и девочек, то есть у тех из них, кто систематически повышает физическую подготовку. Активный двигательный режим также вырабатывает устойчивость организма к внешним нежелательным факторам (чрезмерная физическая нагрузка, холода, жара, различные заболевания и др.). У этих учащихся физическое развитие происходит гармонично, пропорционально и в соответствии с возрастными нормами.

У учащихся средневозрастной группы среднесуточная активность приблизительно равна 21-30 тыс. шагов. То есть в течение суток учащемуся следует совершать именно указанное количество шагов. Это и является показателем биологической двигательной потребности.

Существует норма двигательной активности и для учащихся, не занимающихся спортом. Эта активность состоит из движений малой интенсивности (ходьба, бег) и равна 7-10 км для 10-12-тилетних, 12-14 км для 13-14-тилетних подростков.

Проведенные наблюдения показывают, что прибытие большинства учащихся в школу на личном транспортном средстве, большое количество теоретических занятий, ряд субъективных причин препятствуют выполнению даже минимальных норм двигательной активности. В связи с этим организм учащегося ослабевает, снижается сопротивляемость организма болезням, в сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной системах происходят процессы, не соответствующие возрасту.

Для обеспечения вышеуказанной физической активности, повышения уровня физподготовки, организации самостоятельных занятий, установления контроля над собственным организмом, каждому учащемуся необходимо разработать строгий режим дня. В таком распорядке дня помимо двигательной активности должна найти отражение вся суточная деятельность. Пример приблизительного графика дневного режима был представлен в учебниках, разработанных для младших классов.

Двигательная активность учащихся среднеобразовательных школ, другими словами их здоровье, тесно связана с двумя факторами – сном и питанием. Суточная норма сна для школьников в летнее время года составляет приблизительно 7-8 часов, в зимнее время 8-8,5 часов. Основными факторами для сохранения и укрепления здоровья являются ранний отход ко сну, глубокий ночной сон, ранний подъем утром.

Снабжение организма энергией, необходимой для двигательной активности, обеспечиваются за счет питания.

Поэтому правильное питание имеет огромное значение в укреплении здоровья и повышения физической подготовки учащихся. В связи с этим необхо-



димо дать обширную информацию о питательных веществах и других элементах, оказывающих влияние на обмен веществ в организме.

В основном к питательным веществам относятся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода и другие.

Белки. Белки считаются основной составляющей тканей организма. Они используются для построения составных элементов клеток. Именно поэтому они не могут быть заменены ни одним из других веществ. Сложные молекулы белков образуются из большого количества аминокислот. Эти аминокислоты, соединяясь в различной последовательности, образуют белки растительного и животного происхождения.

Основными источниками белка являются мясные продукты, рыба, мясо птицы, сыр, молочные продукты, яйца, орехи, бобовые растения.

Установлено, что для сбалансированного питания суточная норма расхода калорий должна быть осуществлена на 14-16% за счет белков. В то же время эти белки на 60% должны состоять из незаменимых аминокислот, которыми богаты молоко и мясо (рыба).

Жиры. Вид питательного вещества, необходимый организму для нормального осуществления обмена веществ. Жиры бывают животного и растительного происхождения. К первым относятся мясо, жир, сливочное и топленое масло. К маслам растительного происхождения относятся оливковое, кукурузное, подсолнечное и хлопковое масло. Больше всего растительных масел встречается в грецких орехах и фундуке.

В состав жиров входит глицериновые и жирные кислоты. Жиры, растительного происхождения плавятся при более низких температурах, наиболее быстро и полностью всасываются в кишечнике. В их состав входят ненасыщенные жирные кислоты. Жиры животного происхождения плавятся при более высокой температуре и хуже всасываются в организме. Ненасыщенные жирные кислоты несут очень важное значение для организма человека. Потому что ненасыщенные жирные кислоты участвуют в выделении организмом холестерина. В организме человека ненасыщенные жирные кислоты не синтезируются. Поэтому, так как ненасыщенные жирные кислоты являются необходимым питательным веществом, жиры животного происхождения должны быть включены в дневной рацион питания. Жиры обладают высокой калорийностью. Они дают энергии в 2 раза больше чем углеводы. Однако польза жиров для организма на этом не заканчивается. Они также обеспечивают всасывание организмом растворенных в жирах витаминов (А, Д и других), кальция и магния. Например, процент всасываемости организмом каротина, являющегося основным компонентом образования витамина А, из сырой моркови в обычном состоянии очень низкий. Однако, при добавлении растительного масла к моркови, всасываемость данного вещества происходит в размере 60-90%. В условиях оптимального питания в дневной рацион должны быть включены на 60-70% жиры животного происхождения, на 30-40% жиры растительного происхождения.



Витамины

В начальных классах уже была дана информация о витаминах. В данном разделе считаем нужным дать более расширенную информацию о роли некоторых видов витаминов в обмене веществ организма и сохранении здоровья.

Витамины играют очень важную роль в процессе усваивания питательных веществ, а также протекании некоторых биохимических реакций в организме. Большинство из них попадает в организм с пищей, а некоторые вырабатываются за счет их синтеза микрофлорой кишечника и всасываются в кровь. Недостаток какого-либо витамина в пищевом рационе приводит к заболеванию, именуемому гиповитаминоз. Гиповитаминоз может развиться даже при правильном питании, если в организме нарушен процесс всасывания витаминов или же по причине какого-либо заболевания. Недостаток витаминов в организме может быть связан с неправильным кулинарным методом приготовления питательных веществ: данная ситуация может возникнуть при очень высокой температуре готовки, при неправильном методе консервирования, высушивания или заморозки . Причиной также может служить однообразное питание человека. К примеру, питание только углеводами – к недостатку витаминов группы В в организме. Некоторые же витамины очень быстро расщепляются и их необходимое количество в организме не накапливается. По этой причине необходим постоянный прием в организм данных витаминов . Это особенно относится к витаминам А, D, В, РР и С.

Нормальный ход обмена веществ в организме зависит от ряда витаминов:

Витамин А (ретинол) – играет огромную роль для нормального хода жизнедеятельности человека в связи с тем, что он участвует в процессе окислительно-восстановительных процессов организма, в обеспечении функции зрения, в обеспечении увеличения роста детей, в создании иммунитета к различным инфекционным заболеваниям.

Недостаток витамина А в организме приводит к такому виду гиповитаминозного заболевания, как «куриная слепота», что сопровождается нарушением зрения в сумеречное время. Продолжительность данного заболевания приводит к частому возникновению инфекции на роговице глаза. Кроме того недостаток ретинола создает условия для возникновения воспалительных заболеваний внутренних органов организма.

Явыми признаками недостатка витамина А в организме является сухость кожи, ломкость ногтей и возникновение полосок на них, уменьшение аппетита и быстрая утомляемость.

В готовом виде витамин А попадает в организм человека только с пищей животного происхождения. Этот витамин наиболее часто встречается в печени животных и рыб. В относительно низком количестве этот витамин присутствует в молоке, сливках, сливочном масле, яйцах. В продуктах растительного происхождения этот витамин встречается в виде каротина, который легко превращается в витамин А в тонком кишечнике и печени. Основные источники каротина это зелень и овощи: морковь, тыква, петрушка, красный перец, укроп, помидоры, щавель, зеленый лук, а также достаточное его количество имеется в фруктах и ягодах: абрикосы, цитрусовые, апельсины, персики, шиповник, черная



смородина, малина. Для лучшего усваивания каротина из некоторых видов продуктов, желательно употреблять их с растительным маслом или со сметаной.

Суточная норма витамина А для здорового человека 1,5 мг, каротина же 3 мг.

Витамин В1 (тиамин) – играет большую роль в обмене жиров минералов углеводов и воды. В это же время этот витамин оказывает большое положительное влияние на работу нервной и сердечно-сосудистой системы, работу органов пищеварения, а также на клеточного дыхания. В организме человека тиамин вырабатывается в тонком кишечнике, однако в силу недостаточности его количества, необходимо дополнительное поступление его с пищей.

При недостаточности витамина В1 в организме, окисление углеводов осуществляется не до конца и в тканях накапливаются продукты промежуточного обмена углеводов, такие как молочная и пировиноградная кислота, что приводит к нарушению процессов передачи импульсов, тем самым замедляется скорость выполнения движений.

Даже незначительный недостаток витамина В1 в организме приводит к нарушению функций центральной нервной системы. Это в свою очередь приводит к ухудшению настроения, быстрой утомляемости, головным болям, бессоннице, нарушению концентрации внимания.

Острая нехватка витамина В1 является причиной такого тяжелого заболевания как «бери-бери». Это заболевание сопровождается снижением чувствительности к внешним воздействиям, нарушения сердечной деятельности (учащенное сердцебиение), а также снижением сопротивляемости инфекциям.

Суточная норма витамина В1 для здорового человека составляет 2 мг. Этот витамин встречается в печени и почках крупного рогатого скота, в ячменной и гречневой крупах. Лучшим источником тиамина считаются орехи и бобовые растения (арахис, фундук, грецкий орех). При недостатке данного витамина рекомендуют принимать в качестве профилактики хлебный квас и дрожжи.

Витамин В2 (рибофлавин) – оказывает положительное влияние на зрительные функции, увеличивает способность глаза различать цвета, а также значительно улучшает способность видеть ночью. Этот витамин входит в состав ряда ферментов, которые участвуют в углеводном обмене, в обмене белков и жиров.

Недостаток витамина В2 приводит к нарушению процессов синтеза белка и окисления молочной кислоты, при этом нарушается кровообращение и сердечная деятельность. Самый характерный признак недостатка данного витамина – это появление трещин в уголках рта. Суточная потребность человека в витамине В2 – 2,5-3 мг.

Источниками витамина В2 считаются молоко, кефир, сыр, нежирное мясо, печень, яичный желток, грибы.

Витамин В6 (пиридоксин) – входит в состав ряда ферментов, участвующих в обмене аминокислот, ненасыщенных жирных кислот, а также холестерина. Этот витамин улучшает жировой обмен во время атеросклероза.

Острая нехватка витамина В6 наблюдается крайне редко. Это связано с тем, что данный витамин вырабатывается микрофлорой в тонком кишечнике. Однако, в некоторых случаях нехватка данного витамина может иметь место как результат неправильного питания, и проявляясь в замедлении роста, желу-



дочно-кишечном расстройстве, нервозности. Суточная потребность организма в витамине В6 приблизительно 2-2,5 мг. Его источник это зерновые культуры, мясо, рыба, молоко, печень крупного рогатого скота, яичные желтки, а также дрожжи, где он встречается чаще всего. Этот витамин устойчив к термическому воздействию. Однако быстро распадается под воздействием света, в особенности ультрафиолетовых лучей.

Витамин В12 – обладает высокой биологической активностью в организме человека. В организме он положительно воздействует на рост, кроветворение, формирование эритроцитов, а также нормализует функции нервной системы и печени.

Нехватка витамина В12 в организме, прежде всего, вызывает заболевания, связанные с желудочно-кишечным трактом, поскольку в это время всасывание витамина В6 в кровь нарушается. И, как следствие этого, может возникнуть малокровие.

В организме человека витамин В12 синтезируется в кишечнике в очень незначительном количестве. В основном он попадает в организм с пищей животного происхождения. Больше всего этого витамина в печени, мясе, яйцах, рыбе, дрожжах, а также веществах, получаемых из печени животных. Очень важный источник этого витамина молоко и кефир, потому что живущие в этой среде бактерии способствуют синтезу этого витамина. Витамин В12 устойчив к воздействию температур, однако очень чувствителен к воздействию света.

Витамин ВС (фолиевая кислота) – вместе с витамином В12 участвует кроветворение, в формировании эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов, увеличивает скорость роста, снижает уровень возникновения жирового слоя на внутренних органах. Фолиевая кислота в достаточном количестве находится в свежих фруктах и овощах: помидорах, бобовых растениях, моркови, цветной капусте, щавеле, петрушке, сельдереем, а также в печени животных. В процессе приготовления пищи под действием высоких температур фолиевая кислота распадается на 50-90%. Нехватка фолиевой кислоты может быть связана с заболеванием тонкой кишки. В то же время для создания фолиевой кислоты организму необходимо присутствие витамина В12. Суточная потребность организма в фолиевой кислоте составляет 0,25-0,3 мг.

Витамин В 15 улучшает жировой обмен, повышает всасываемость кислорода в тканях, увеличивает количество веществ (таких как креатинфосфат и гликоген), которые являются переносчиками энергии для сердца, скелетных мышц и печени.

Витамин С – аскорбиновая кислота один из основных витаминов в пищевом рационе человека. Его физиологическое воздействие на организм человека очень разнообразно.

Аскорбиновая кислота, активируя целый ряд ферментов в организме, способствует лучшему усваиванию железа (ионов железа) и этим ускоряет образование гемоглобина и созревание эритроцитов. Витамин С создаёт условия для формирования в организме важного белка – коллагена. Данный белок, объединяя отдельные клетки, формирует единую ткань. При его недостатке в организме заживление ран сильно замедляется.

Аскорбиновая кислота способствует также синтезу другого белка, который улучшает эластичность и проницаемость кровяных сосудов. Если этот белок не



вырабатывается в организме, то происходят кровоизлияния. Аскорбиновая кислота обладает чрезвычайно важной особенностью в организме. Она повышает собственную иммунобиологическую сопротивляемость организма.

Витамин С не синтезируется в человеческом организме. Поэтому необходимым фактором его поступления в организм являются пищевые продукты. Ежедневная потребность в витамине С – 70-100 мг. Длительная недостаточность витамина С приводит к разрушению кровеносных сосудов, в особенности капилляров. Это выражается в повышении проницаемости кровеносных сосудов и ломкости капилляров. Плохая проницаемость сосудов приводит к появлению кровоизлияний на коже, в мышцах и суставах. Начинается воспаление десен, зубы расшатываются и выпадают, развивается малокровие, понижается артериальное давление крови. Обращает на себя внимание синюшность губ, носа и ногтей. В большом количестве аскорбиновая кислота встречается в зелени, фруктах и овощах. Особенно много её в шиповнике, чёрной смородине, лимоне, плодах незрелого грецкого ореха и цитрусовых.

Витамин D – эта группа витаминов активирует обмен кальция и фосфора, стимулирует обмен фосфорной кислоты, которая играет важную роль в деятельности центральной нервной системы.

Кроме того, витамин D стимулирует рост. Улучшает функции щитовидной и половой желез. Большое количество витамина D имеется в рыбе, сливочном масле, молоке, яичном желтке и икре рыб. В растительной пище витамин D неактивен. Но этот витамин в большом количестве есть в дрожжах. Его нехватка приводит к возникновению ра�ахита (расстройству костеобразования), а это приводит к определённой деформации опорно-двигательного аппарата. Суточная потребность в этом витамине составляет 500 международных единиц. В 1 чайной ложке рыбьего жира, продаваемого в аптеке, до 1000 международных единиц витамина D.

Витамин K – этот витамин улучшает свёртываемость крови. Его нехватка уменьшает прочность и устойчивость капилляров. Витамин K ускоряет заживление ран, обладает болеутоляющими и антибактериальными свойствами. Суточная потребность в витамине K 1-2 мг. Витамин K имеется в белокочанной и цветной капусте, моркови, шпинате и помидорах.

Витамин PP (никотиновая кислота) – этот витамин входит в систему ферментов, контролирующих тканевое дыхание, участвует в регуляции белкового, углеводного и водно-солевого обмена в организме. Никотиновая кислота увеличивает пропускную способность артерий и капилляров и тем самым устраняет спазмы сосудов. Недостаток никотиновой кислоты в пищи нарушает процесс образования ферментов, осуществляющих окислительно-восстановительные реакции и клеточное дыхание. Суточная потребность в этом витамине составляет 15–20 мг. В организме этот витамин синтезируется из аминокислот. Природные источники никотиновой кислоты это – дрожжи, печень, обезжиренное мясо, бобовые растения, гречневая крупа, картофель и орехи.

Витамин E – этот витамин считается самым сильным физиологическим антиоксидантом. Он имеет большое значение в профилактике преждевременного старения. Предполагается, что одной из причин старения является засорение межклеточных пространств продуктами окисления. Витамин E останавливает этот процесс. Витамин E устойчив к нагреванию и содержится в



растительных продуктах, особенно в растительных маслах (подсолнечном, оливковом, кукурузном, хлопковом, льняном и прочих), в плодах шиповника, яичном желтке, а так же в горохе, в злаках, таких как, пшеница и рожь. Суточная потребность витамина Е составляет 20-30 мг.

Укрепление дыхательной системы

Дыхательная система играет важную роль в жизнедеятельности организма человека. Кровь, проходящая через легкие, обогащается кислородом и переносится в клетки и ткани организма. Кислород, переносимый в ткани, принимает участие в окислительном процессе, окисляя богатые энергией вещества, такие как углеводы, белки, жиры и таким образом выделяя энергию для жизнедеятельности организма.

Именно за счёт этой энергии мы двигаемся, думаем и живём.

Дыхательный акт состоит из вдоха и выдоха дыхательных мышц. Таким образом, от развития дыхательных мышц зависит успешность дыхательного акта. Эти мышцы укрепляются с помощью дыхательных упражнений. Глубокое, медленное, не требующее дополнительного напряжения дыхание считается более эффективным. Воздушная масса достигает альвеол, происходит вентиляция легочных тканей, дыхательные мышцы работают экономно, и их работоспособность быстро восстанавливается. Искусственное усиление вентиляции лёгких (глубокое и частое дыхание) приводит к выводу из организма чрезвычайно большого количества углекислого газа. Это нарушает углекислотный баланс в крови, приводит к сужению сосудов и становится причиной недостаточного снабжения мозга и всех тканей организма критических нагрузок, дыхание производится носом. При этом воздух, проходящий через носовые пазухи, становится тёплым, очищается от пыли и микробов. Кроме того, раздражаются нервные окончания, находящиеся в носовых пазухах, и, таким образом, весь респираторный аппарат готов к вдоху, повышается тонус коры головного мозга, создавая условия для его развития. При довольно большой физической нагрузке, вентиляция лёгких увеличивается в несколько раз и тогда дыхание носом становится недостаточно. В этом случае вдох и выдох происходят одновременно ртом и носом. Для физической нагрузки средней интенсивности и для осуществления общеразвивающих упражнений подходящим анатомическим положением для вдоха является: поднятие конечностей вверх, выпрямление и раскрытие туловища, согнутые руки или прямые руки, отведённые назад, руки на плечи или на талию и т.д. Выдох – осуществляется при сгибании туловища, повороте, опускании рук вниз, ноги согнутые вниз и подобные этому.

Упражнения, требующие довольно большого напряжения мышц, должны согласовываться с выдохом. Вдох же производится на исходном положении. Например, лёжа на животе (лицом вниз) поднять верхнюю часть туловища, руки вверх – задержать дыхание и выдохнуть. Это объясняется тем, что при значительном напряжении мышц, целый ряд дыхательных мышц (межреберные, косые мышцы живота, грудные и плечевые мышцы) непосредственно принимает участие в выполнении упражнения. Таким образом, дыхание обуславливает мышечную работу. По окончании упражнения в дыхании должна быть пауза



между вдохами и выдохами. В это время дыхание нормализуется. Короткие скоростные упражнения выполняются на обычном дыхании. На обычном неглубоком дыхании выполняется физическая нагрузка с большим количеством повторений – выпрыгивания с места, прыжки со скакалкой и т.д. Темп дыхательных движений должен быть спокойным, а выдохи – несколько дольше, потому что полный выдох очищает лёгкие от отработанного воздуха, а это рефлекторно усиливает дыхание. По этой причине во время выполнения упражнений следует уделять ещё больше внимания дыханию. Оно должно выполняться относительно непрерывно. Выполняемые на непрерывном дыхании упражнения нормализуют дыхательный темп и ритм, укрепляют дыхательные мышцы. Таким образом, дыхательные упражнения, выполняемые со сдерживанием сопротивления (сжатием губ и зубов, выдохом через ноздри и т.д.), очень полезны. Для правильного дыхания необходимо управлять дыхательными мышцами, развивать их и укреплять. Существует три типа дыхания: грудное, брюшное и смешанное.

Во время **грудного дыхания** при вдохе грудная клетка расширяется в переднюю, заднюю и боковую стороны; при выдохе рёбра опускаются вниз, объём грудной клетки уменьшается. При **брюшном дыхании** вдох происходит за счёт сокращения диафрагмы и опускания её вниз. Таким образом, объём грудной клетки расширяется сверху вниз, выдох же происходит за счёт поднятия диафрагмы и уменьшения объёма грудной клетки. При вдохе передняя часть живота выпячивается, а при выдохе втягивается. При **смешанном типе дыхания** вдох и выдох осуществляются за счёт расширения грудной клетки во всех направлениях – вперёд, назад, вбок и сверху вниз. Этот тип дыхания считается наиболее естественным. Данный тип дыхания встречается у детей и взрослых в повседневной жизни и во время выполнения упражнений. Однако, данный тип дыхания нельзя считать экономным без специальной тренировки и подготовки. Грудной и брюшной типы дыхания рекомендуются для укрепления и развития подвижности дыхательных мышц.

Ниже приведены показатели ЖОЛ для учащихся девятых классов. А вы знаете собственный жизненный объём лёгких?

Таблица 4

Возраст	Жизненный объём лёгких, литр	
	Мальчики	Девочки
14	2750-2900	2150-2300
15	2950-3100	2350-2500

Укрепление сердечно-сосудистой системы

Высокий функциональный уровень работы сердца в очень серьезной степени определяется последовательно чередующимися процессами медленного, но сильного сокращения и расслабления. Осуществление процессов сокращения и расслабления сердца с определёнными временными паузами (относительно низкой частотой пульса) создаёт благоприятные условия для питания сердечных



мышц и их восстановления. Именно по этой причине показатели частоты пульса, его ритма, устойчивости считаются самыми информативными показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Сердечный ритм зависит от силы сердечных мышц, обеспечения его кровью, регулирования нервных импульсов, интенсивности и объема выполняемой физической нагрузки. Сердце является тренируемым органом. Оно моментально регулирует свою работу в зависимости от интенсивности выполняемой физической нагрузки. Наиболее эффективными физическими нагрузками, положительно влияющими на укрепление сердечных мышц, являются выполняемые со средней интенсивностью в течение длительного периода времени ходьба, бег, плавание, велоспорт и специальные упражнения для общего физического развития. Под влиянием вышеуказанных групп упражнений сердечные мышцы укрепляются, уменьшается частота сердечных сокращений, увеличивается время между сокращениями, в результате этого сердечные мышцы работают более экономно. Неслучайно у людей с более крепкой сердечно-сосудистой системой частота сердцебиения ниже.

Сердце моментально переходит в более высокий рабочий режим и приспособливается к нему для восполнения потребности в большем количестве кислорода и энергетических веществ, необходимых организму вследствие интенсивности и сложности физической нагрузки.

Из вышеперечисленных средств физической подготовки следует особо отметить оздоровительный бег. Оздоровительный бег оказывает крайне положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Во время такого бега, в первую очередь расширяется сеть сосудов, обеспечивающих кровью само сердце, повышается их пропускная способность. Одновременно улучшается периферийное кровообращение. Кроме того, увеличивается количество красных кровяных телец в крови, повышается гемоглобин, а это облегчает транспортировку кислорода из легких в различные органы и ткани организма.

В зависимости от степени интенсивности физическая нагрузка во время занятий оздоровительным бегом делится на 3 категории:

I категория – скорость бега в этой категории выбирается таким образом, чтобы частота пульса находилась в диапазоне 100–130 ударов в минуту. Бег в таком режиме стимулирует деятельность работы капиллярной системы мышц туловища и в особенности ног, а также улучшает снабжение кровью внутренних органов. В данном режиме улучшается работоспособность сердца.

II категория – скорость бега в этой категории выбирается таким образом, чтобы частота пульса находилась в диапазоне 130–150 ударов в минуту. Специалисты называют оздоровительный бег данной интенсивности «основной или компенсаторной» категорией. В этом режиме стремительно растёт работоспособность сердечных мышц и осуществляется укрепление капиллярной системы мышц. Воздействуя в достаточной степени на развитие сердечных мышц, данный тип оздоровительного бега приводит в первую очередь к увеличению минутного объёма сердца, что в свою очередь свидетельствует об укреплении сердечных мышц.

III категория – интенсивность бега в этой категории должна обеспечить частоту пульса в диапазоне 150–170 ударов в минуту. Подобная физическая нагрузка улучшает субмаксимальную работоспособность сердечно-сосудистой



системы. Следует отметить, что режим бега III категории чаще всего используется спортсменами в качестве общей физической подготовки.

Также надлежит отметить, что наряду с улучшением работоспособности сердечно-сосудистой системы, оздоровительный бег также обуславливает укрепление дыхательного аппарата, что в свою очередь проявляется в увеличении жизненного объёма лёгких.

Укрепление сердечно-сосудистой системы проявляет себя помимо улучшения работы различных органов и функциональных систем в относительном уменьшении частоты пульса. Пределы норм показателей частоты пульса вашей возрастной группы приводятся в нижеследующей таблице.

Таблица 5

Возраст	Мальчики	Девочки
14	73	74
15	72	75

Пропорциональность телосложения и способы его формирования

В младших классах было дано достаточно информации о телосложении, его типах, особенностях различных типов телосложения. Каждый подросток должен уметь определить собственный тип телосложения и использовать упражнения для формирования его пропорциональности, поскольку пропорциональность телосложения представляет собой не только красивую осанку, а также является одним из основных показателей нормальной деятельности важных органов и систем организма. По этой причине формирование правильной осанки в процессе физической культуры и посредством независимых тренировок является одной из основных задач, стоящих перед подростком. На нижеследующем рисунке показано примерное визуальное оценивание нормального телосложения и телосложения с изъяном. На данном рисунке *a* – нормальная осанка; *b* – осанка с чрезмерным лордозом; *c* – округлённо искривленная осанка с чрезмерным грудным кифозом; *ç* – осанка с отклонением вперёд; *d* – искривленная осанка.

Отсутствие естественной кривизны позвоночника также считается изъяном в осанке. Например, у детей с плоской спиной крайне высока склонность к боковым искривлениям позвоночника (сколиозу). Пропорциональность человеческого тела и эстетическая красота этой пропорциональности всегда была в центре внимания исследователей. Великий итальянский художник Леонардо да Винчи определил число пропорции человеческого тела равным 1,6.

В настоящее время пропорциональность тела подростков определяется посредством показателей роста-веса. Данные показатели являются нижеследующими.



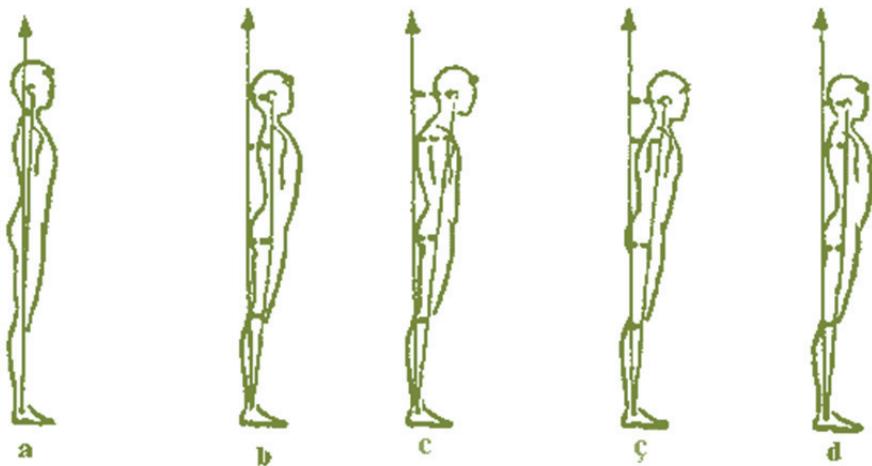


Рисунок 1

Нормальные показатели роста-веса тела подростков

Таблица 6

Мальчики						
Возраст	Ниже среднего роста, см	Вес тела, кг	Средний рост, см	Вес тела, кг	Выше среднего роста, см	Вес тела, кг
14	148-154	35,3-54,1	155-170	45,4-56,8	171-177	52,8-71,6
15	151-158	38,3-61,3	159-175	50,4-62,7	176-182	57,5-79,8
Девочки						
14	148-153	36,5-57,5	154-167	46,5-55,5	168-174	50,3-72,0
15	151-155	40,2-62,2	156-167	50,3-58,5	168-172	52,9-75,7

Существуют также другие способы определения пропорциональности телосложения. Например, пропорциональность может быть вычислена при помощи нижеследующей формулы:

$$\frac{\text{Обхват грудной клетки (см.)} \times 100}{\text{Рост (см.)}}$$



Полученный в результате вычисления по этой формуле показатель пропорциональности 50-55 считается «средним», выше же – «отличным». Значение данного показателя ниже 50 свидетельствует о низком уровне пропорциональности тела.

При нормальном телосложении примерное соотношение замеров различных частей тела должно быть нижеследующим:

- длина окружности шеи должна быть в два раза больше окружности предплечья и в два раза меньше окружности талии;

- длина окружности бедра должна быть в 1,5 раза больше окружности голени;

- длина окружности голени должна быть приблизительно равной окружности шеи (у девочек) и окружности двуглавой мышцы плеча в напряженном состоянии (у мальчиков).

В настоящее время широкий размах во всем мире принял применение различных комплексов физических упражнений для регулирования пропорциональности телосложения. К ним в первую очередь относятся атлетическая гимнастика, силовая аэробика, памп-аэробика и пр.

Атлетическая гимнастика – это выполняемая с сопротивлением система упражнений, направленная на формирование гармоничного телосложения, развитие физической силы и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика в быту известна как бодибилдинг (строение тела). В атлетической гимнастике применяются упражнения, выполняемые по большей степени при помощи таких средств, как собственный вес, гантели, амортизаторы, эспандеры, штанги, различные силовые тренажёры.

Упражнения, выполняемые с весами, обязательно необходимо сочетать с динамическими упражнениями – ходьбой, бегом, плаванием, спортивными играми, упражнениями на расслабление мышц.

Силовые упражнения должны охватывать все основные группы мышц, отмеченные в предыдущих классах и уже хорошо известные вам. Однако, в центре внимания должны находиться относительно более слабые группы мышц, а также в большей степени нуждающиеся в развитии силы. Данные группы мышц являются примерно следующими:

- общие упражнения для мышц плеча и плечевого пояса;
- упражнения для шейных мышц;
- упражнения для тазобедренной области;
- упражнения для мышечных групп, сгибающих и разгибающих туловище;
- упражнения для всего тела.

Следует отметить, что разделение такого рода является условным. Поскольку при выполнении упражнений, предназначенных для какой-либо группы мышц, в этом процессе в определённой степени принимают участие и другие мышцы. Кроме того, все выполняемые упражнения могут быть направлены на развитие отдельных двигательных способностей, например, силы, гибкости, подвижности, быстроты реакции, скорости и т.п.

Каждый подросток должен установить режим тренировок в соответствии с уровнем своей подготовки ещё до их начала:

- для начинающих 2-3 тренировки в неделю по 30-60 минут;



- для подготовленных учащихся 4-5 тренировок в неделю по 1,5-2 часа.

Силовая аэробика – основу силовой аэробики составляют упражнения, выполняемые со снарядами (гантели, мини-штанги, резиновые амортизаторы и т.п.), приседания, наклоны, отжимания и т.п. Основной целью данного вида спорта является развитие силовой выносливости, приведение мышц в необходимую физическую форму, развитие отдельных мышечных групп. Силовые упражнения могут сочетаться с аэробными, в том числе с необходимыми для сердечно-сосудистой системы динамическими упражнениями.

Для оценивания эффективности проведённых тренировок применяются нижеследующие методы контроля.

- Антропометрический метод (измерение веса тела; определение размера различных частей тела: роста, объёма грудной клетки, окружности плеча, талии, бедра, голени, ширины плеч);

- Контрольные тесты (сгибание-разгибание рук при отжимании от пола, подтягивание на высоком турнике, приседания на одной ноге, сгибание-разгибание туловища и т.д.);

- Функциональные показатели (частота сердцебиения, жизненный объём лёгких).

Наблюдения за эффективностью тренировок проводятся как перед началом тренировок, так и на какой-либо произвольной стадии, к примеру, через 2-3 месяца после начала, результаты отмечаются в журнале и сравниваются с результатами первичных измерений.

Азербайджан – страна, проводящая I Европейские игры

Когда речь заходит об Олимпийских играх, то сразу же мы вспоминаем Грецию – страну, которая считается родиной олимпийских соревнований.

Теперь и Азербайджан вписал своё имя в историю мирового спорта как страна, проводящая I Европейские игры. Несмотря на то, что Азербайджан восстановил свою независимость всего 24 года назад, наша республика уже сумела занять достойное место в регионе и в мире в целом во многих областях. Сегодня Азербайджан стоит в одном ряду и с известными во всём мире спортивными державами, чья государственность насчитывает сотни лет.

Основа этих успехов была заложена общегосударственным лидером азербайджанского народа Гейдаром Алиевым еще в 70-ые годы XX века. Подготовка высококвалифицированных кадров в Институте физической культуры и создание инфраструктуры спорта по всей стране в те годы стали фундаментом наших сегодняшних достижений.

Указ о проведении I Европейских игр в Азербайджане был принят 8 декабря 2012 года в столице Италии Риме на 41-ой Генеральной ассамблее Европейского олимпийского комитета.



При тайном голосовании, в котором участвовали 48 стран из 50 стран-участниц, 38 стран поддержали кандидатуру Азербайджана. Тем самым было принято решение о проведении I Европейских игр 2015 года в столице Азербайджана – городе Баку.

После принятия решения о проведении I Европейских игр в Баку Указом Президента Азербайджанской Республики был создан Организационный комитет по осуществлению соответствующих мероприятий.

Председателем Организационного комитета стала первая леди Азербайджана, член Исполнительного комитета Национального олимпийского комитета, посол доброй воли ЮНЕСКО Мехрибан Алиева.

Организационный комитет должен был запланировать и реализовать все необходимые мероприятия, связанные с организацией и проведением спортивного события континентального масштаба. Наряду с организационными работами нужно было осуществить строительство и сдачу в эксплуатацию грандиозных спортивных объектов. Это Олимпийский стадион, Национальная гимнастическая арена, Бакинский центр по стрельбе, Бакинский центр водных видов спорта, велотрек. Нужно особо отметить, что все эти и другие спортивные сооружения были построены на самом высоком уровне и вовремя сданы в эксплуатацию.

На I Европейских играх в Баку, которые проводились с 12 по 28 июня 2015 года, участвовали более 6000 спортсменов по 20 видам спорта из 50 стран мира.

Факел I Олимпийских игр был зажжен Президентом Азербайджанской Республики господином Ильхамом Алиевым 26 апреля в Храме огнепоклонников Атешгях. Для того, чтобы факел был доставлен через все регионы Азербайджана на Олимпийский стадион в Баку, на церемонию открытия, он был передан господином президентом Ильхамом Алиевым первой участнице эстафеты – олимпийской чемпионке Рафиге Шабановой. Таким образом, началась эстафета по передаче факела I Европейских игр. Этот факел, пройдя все города и села Азербайджана, был доставлен на Бакинский Олимпийский стадион 12 июня на открытие I Европейских игр.

Открытие I Европейских игр состоялось 12 июня 2015 года в Баку, на Олимпийском стадионе, специально построенном для этой цели. По своим масштабам и содержанию открытие I Европейских игр было организовано и проведено на таком высоком уровне, что могло соперничать с самыми лучшими церемониями открытия современных Олимпийских игр.

В ярком представлении, сопровождавшемся национальной музыкой, оживали сцены, отражающие древнюю историю азербайджанского народа, его культуру, национальные традиции. Всеобщее восхищение вызвала живая композиция, демонстрирующая происхождение человека, важность любви человека к миру, носящая глубокий философский смысл. Все это



происходило на фоне тысяч разноцветных фейерверков и оставило в памяти зрителей неизгладимый след и незабываемые впечатления.

Во время официальной части церемонии открытия I Европейских игр на стадион был внесен флаг Европейского олимпийского комитета. На сцену вышли президент Европейского олимпийского комитета Патрик Хикки и первая леди Азербайджана, председатель Организационного комитета Европейских Игр "Баку-2015" Мехрибан Алиева. Сначала было выступление председателя Организационного комитета I Европейских игр М.Алиевой. Затем выступил президент Европейского олимпийского комитета Патрик Хикки.

Президент Азербайджанской Республики господин Ильхам Алиев объявил об открытии I Европейских игр. Вспыхнул факел, и был дан старт соревнованиям с 6000 спортсменов по 20 видам спорта.

За 17 дней проведения I Европейских игр азербайджанские спортсмены ежедневно добивались всё новых и новых побед. Наша команда, завоевав 21 золотую, 15 серебряных, 20 бронзовых медалей, в общей сложности 56 медалей, среди 40 стран, сумевших добиться призовых мест, заняла второе место, уступив лишь Российской Федерации.

I Европейские игры в Баку открыли новую, славную страницу в спортивной эпопее Азербайджана. Это событие явилось большим историческим завоеванием для азербайджанского спорта, наших спортсменов и спортивных специалистов. В основе этих достижений – целенаправленная государственная политика, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья нации.

Сотни молодых волонтеров участвовали в организации и проведении I Европейских игр. Большая их часть состояла из учащихся общеобразовательных школ. Они выполняли самую разную работу, от судейства до различного рода технических услуг. Благодаря совместной деятельности всех задействованных участников, I Европейские игры были проведены на самом высшем уровне. Это было особо отмечено различными международными спортивными организациями, представителями разных стран.

21 января 2016 года председателю Организационного комитета I Европейских игр, первой леди Азербайджана Мехрибан Алиевой за особые заслуги в развитии спорта в Европе был вручен Высший орден Европейского олимпийского комитета.

Значение I Европейских игр не только в завоевании медалей нашими спортсменами. Это мероприятие принесло известность Азербайджану во всем мире. Ход соревнований транслировался известными мировыми телекомпаниями 37 европейских и 11 других стран. В этих трансляциях отражались не только сами соревнования, но и другие сферы жизни нашей страны. Мир заново открыл для себя Азербайджан.





БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Развитие умений, навыков и двигательных способностей

Скоростные способности. Бега на короткие дистанции, эстафеты

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и развитие необходимых двигательных способностей

Бег на короткие дистанции считается самым продуктивным средством развития скорости и скоростной выносливости учащихся общеобразовательных школ.

Наряду с классическим бегом на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м), сюда также относится бег на тренировочные расстояния (до 30-150 метров), используемые для развития скоростных способностей.

О технике, фазах выполнения бега на короткие дистанции была дана обширная информация в учебниках 8 класса. В 9-м классе мы попытались дать информацию об упражнениях, их группах, последовательности выполнения, необходимых для совершенствования техники исполнения различных фаз бега на короткие дистанции. А также в этом классе были представлены примеры упражнений для развития компонентов подготовки, необходимых для бега на короткие дистанции.

Таким образом, получение результатов в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

Быстрота реакции движения спортсмена на команду «марш», данную для начала бега и старт.

Другими словами, это время, прошедшее между тем, как спортсмен (учащийся) услышал этот сигнал и сделал первый шаг. У разных спортсменов (учащихся) это время различно. Насколько короче быстрота реакции движения, настолько быстрее возможно начать выполнение движения. На первый взгляд, такая малая разница во времени может показаться незначительной. Однако, в спринте разница в 0,1 или даже в 0,01 секунды тоже имеет значение. Совершенствование стартовых движений в спринте начина-



ется с пробных стартов из установленных в различных вариантах стартовых колодок. Каждый учащийся, перебрав различные варианты установки стартовых колодок, может создать себе наиболее оптимальные условия для быстрого и легкого бега. Для этого вначале совершенствуются беговые навыки со стартовых колодок в свободной, независимой форме, затем производится серия стартов с различными интервалами по команде учителя или одноклассников. При этом бег должен выполняться на расстояние 30-35 м с ускорением. Для улучшения времени реакции движения во время старта применяются следующие упражнения:

- независимая установка стартовых колодок;
- свободный, без команды бег с колодок;
- бег с колодок по команде;
- старт из различных исходных позиций;
- старты, выполняемые по различным сигналам;
- различные старты с места;
- старты в облегченных условиях (на беговой дорожке с уклоном)

Способность к ускорению (для достижения максимальной скорости бега)

В беге на короткие дистанции фазой разбега считаются первые 25-30 м. Однако в спринтах высокого класса данное расстояние может быть несколько больше. Но в любом случае на данной фазе спортсмен (учащийся) должен достичь своей максимальной скорости. Для этого во время выполнения фазы разгона тело учащегося согнуто и наклонено вперёд под определённым углом. Указанное положение способствует достижению максимальной скорости, посредством ориентации силы отталкивания, производимой с каждым шагом, в направлении бега. Разбег, достижение по возможности быстро максимальной скорости бега, в первую очередь, зависит от быстроты бегового шага (количества шагов, совершаемых в течение 1 секунды) и постепенного увеличения длины шага спортсменом (учащимся). Достигнув максимальной скорости в конце этой фазы, наклон вперёд тела учащегося уменьшается, и оно переходит в положение, близкое к вертикальному. Способность спортсмена (учащегося) к разбегу непосредственно зависит от показателей скорость-сила и быстроты движения его конечностей, в особенности ног. Для развития способности к разбегу рекомендуется выполнение нижеследующих групповых упражнений:

- ускорение во время движения на наклонной беговой дорожке;
- ускорение прыжками на одной ноге (правой и левой) на наклонной беговой дорожке;
- ускорения со стартовой линии прыжками с отталкиванием обеими ногами;
- прыжки с бросанием через голову или вперёд определённых тя-



- жестей;
- упражнения на быстроту на размеченной беговой дорожке;
 - упражнения на быстроту ног при упоре на руки.

Максимальная скорость бега. Бег по дистанции

В спринтовом беге на различные дистанции фактором исключительной важности является максимальная скорость бега и способность сохранять её по возможности на длительном отрезке дистанции. Насколько выше максимальная скорость бега спортсмена (учащегося), настолько выше его шансы победить в забеге на короткие дистанции. Для увеличения максимальной скорости рекомендуют использование нижеследующих упражнений:

- скоростные эстафеты на коротких отрезках дистанции;
- ускорения из движения по команде;
- состязания из движения на определённых отрезках дистанции;
- бег, состязания на наклонной беговой дорожке;
- состязания, эстафеты на укороченных дистанциях на наклонной и прямой беговых дорожках.

Финиширование

В беге на короткие дистанции финиширование происходит на последних 4-5 метрах дистанции. На этом этапе спортсмен (учащийся) использует различные техники для того, чтобы пересечь финишную линию раньше соперника. С этой целью возможно использование различных техник, таких как: выпячивание груди на последнем шаге, намеренное укорачивание предпоследнего шага для более быстрого выполнения последнего шага ближе к поверхности беговой дорожки и т.п. Для совершенствования способности финиширования рекомендуются нижеследующие упражнения:

- групповые или командные упражнения финиширования, выполняемые из движения за 10-15 метров до финишной линии;
- парные, групповые или командные упражнения финиширования, выполняемые учащимися из движения после достижения максимальной скорости за 25-30 метров до финишной линии.

Необходимые в беге на короткие дистанции или развиваемые с помощью вышеуказанных упражнений способности: быстрота реакции, ускорение, максимальная скорость, считаются важными качествами подготовки для успешной деятельности не только в беге на короткие дистанции, но и в игровых видах спорта: футболе, баскетболе, гандболе. Именно по этой причине спортсмены, специализирующиеся в других видах спорта, в качестве базовой подготовки используют различные виды атлетики.



Эстафетный бег

Различные варианты эстафетного бега достаточно широко применялись в младших классах, поскольку организация эстафет разнообразных направлений, т.е. для развития различных двигательных способностей, считается наилучшим средством для интересного и весёлого проведения уроков физкультуры. Эстафетные состязания на короткие дистанции считаются самым эффективным средством для увеличения скорости, в том числе и максимальной скорости бега. Техника бега в эстафете не отличается в значительной степени от техники бега на короткие дистанции. Здесь первый участник эстафетной команды также начинает бег с низкой стартовой позиции. Он держит эстафетную палочку тремя пальцами правой руки, а большим и указательным пальцами опирается на землю за стартовой линией (рисунок 2).

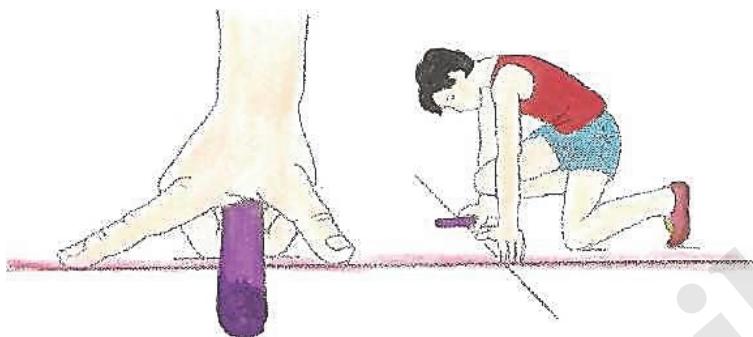


Рисунок 2. Стартовая позиция на эстафете

Начав движение по команде марш, первый участник бежит по внутренней стороне беговой дорожки, приближаясь к стоящему на втором этапе товарищу по команде. Участник второго этапа стоит на внешней стороне беговой дорожки, принимает эстафету левой рукой и бежит по внешней стороне беговой дорожки, приближаясь к товарищу по команде, ожидающему его на третьем этапе. Спортсмен на третьем этапе стоит близко к внутренней стороне беговой дорожки, принимает эстафету правой рукой и бежит по внутренней стороне беговой дорожки, приближаясь к товарищу по команде, ожидающему его на последнем, четвертом этапе. Участник эстафеты четвёртого этапа бежит по внешней стороне беговой дорожки и принимает эстафету левой рукой (рисунок 3).

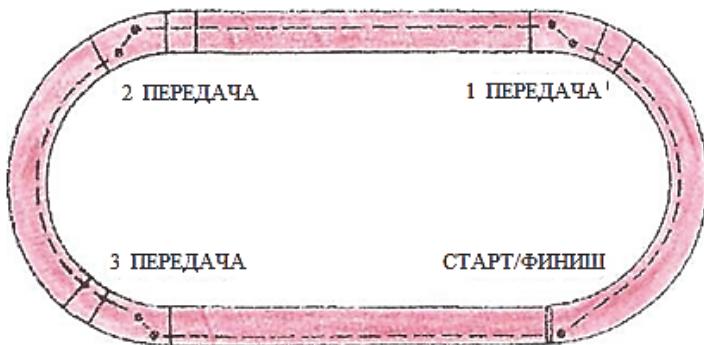


Рисунок 3. Траектория движения и расположение на беговой дорожке участников эстафетной команды

Основной целью эстафетного бега является доставка эстафетной палочки до финишной черты по возможности быстро, без потери времени, проводя передачи по возможности эффективно. Как видно, одной из важнейших задач в эстафетном беге является осуществление эффективной передачи эстафеты по этапам.

Способы передачи эстафеты. Передача эстафетной палочки сама также делится на определённые фазы:

- подготовительная фаза;
- фаза ускорения;
- фаза передачи;
- подготовка ускорение – передача.

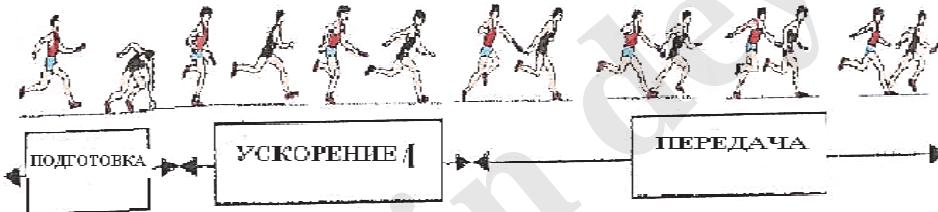


Рисунок 4. Передача эстафеты

В классических эстафетах отмечаются дистанции длиной в 20 метров для передачи эстафетной палочки. Каждая команда должна провести передачу эстафетной палочки в этой 20-метровой зоне. Другими словами, для приведения в соответствие скорости бега передающего эстафету и принимающего эстафету, определяется дополнительная 10-метровая зона (Рисунок 4, 5). В этой зоне передающий эстафету и принимающий эстафету спортсмены приводят свои скорости в соответствие друг с другом при

помощи определенных знаков. Таким образом, эстафета передается в момент высокой скорости бега обоих спортсменов (учащихся), что позволяет команде добиться лучшего результата.

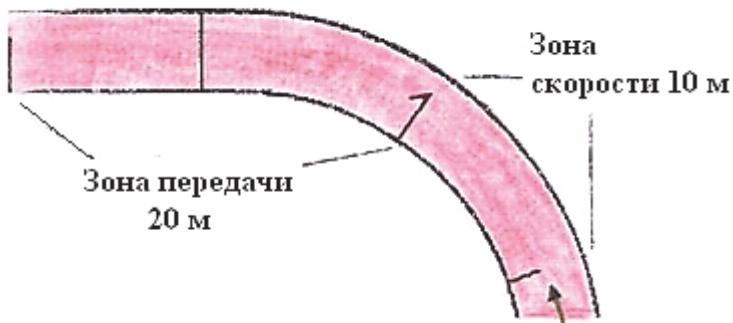


Рисунок 5. Зоны ускорения и передачи в эстафетном беге

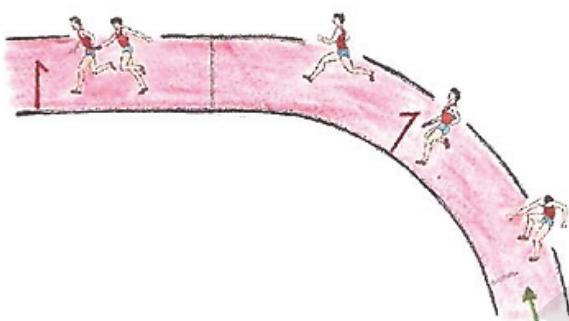


Рисунок 6. Зона эффективной передачи

Техника передачи. Передача эстафеты осуществляется в пределах зоны передачи, приведением скоростей в соответствие друг с другом и подачей команды «хоп» при приближении на бегу передающего эстафету спортсмена (учащегося) к принимающему эстафету спортсмену (учащемуся). В этот момент передающий эстафету спортсмен (учащийся), убедившись, что расстояние между ним и принимающим эстафету спортсменом (учащимся) является достаточно удобным для осуществления передачи, дает команду «хоп». С этой командой принимающий эстафету спортсмен (учащийся) отводит руку назад и на бегу принимает эстафету (рисунок 6).

Существует несколько способов передачи эстафетной палочки. Первым из них является «передача снизу» (рисунок 7). При применении этого способа бегущий впереди и принимающий эстафету

спортсмен (учащийся) при команде «хоп» отводит руку назад, держа при этом четыре пальца сомкнутыми, а большой палец отдельно, и принимает эстафету. Это является наиболее распространённым способом передачи эстафеты среди начинающих спортсменов.

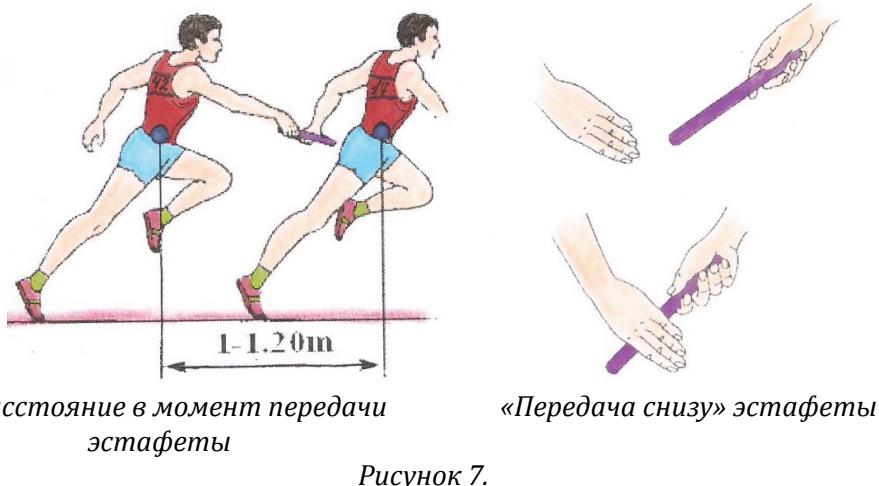


Рисунок 7.

Другим способом передачи эстафеты является «передача сверху» (рисунок 8). При применении этого способа принимающий эстафету спортсмен при команде «хоп» отводит руку назад, вывернув её наружу, и принимает эстафету. Данный способ является более надёжным по сравнению с предыдущим. Поскольку вкладывание эстафетной палочки сверху вниз в раскрытую ладонь является более легким для передающего спортсмена.

Ещё одним способом передачи эстафеты является «внешняя передача эстафеты». В этом случае передающий эстафету спортсмен приближается к принимающему эстафету спортсмену с боковой стороны и визуально передает эстафету сбоку (рисунок 9). Этот способ считается самым безопасным по сравнению с остальными и применяется в эстафетном беге на дистанции 400 м и более.

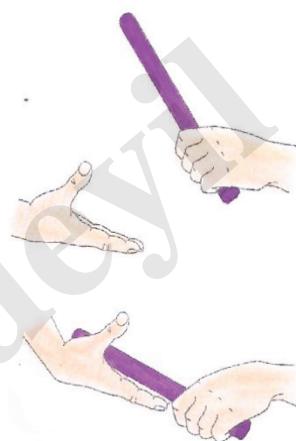


Рисунок 8.
«Передача сверху»
эстафеты

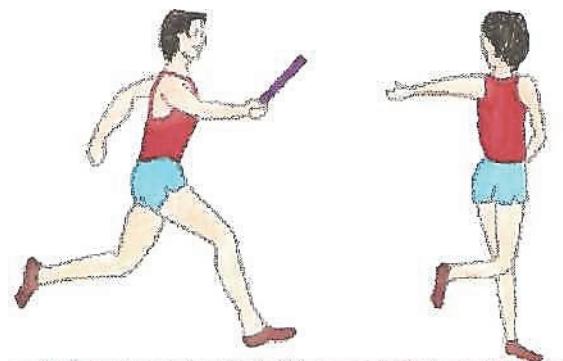


Рисунок 9. Визуальная передача эстафеты

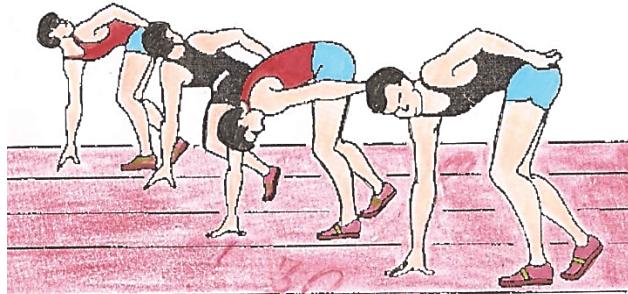


Рисунок 10. «Ожидание эстафеты»
с одной рукой на стартовой позиции

Соревнования по эстафетному бегу проводятся в соответствии с очень серьезными правилами. Поэтому очень важно, чтобы каждый учащийся, принимающий участие в этих соревнованиях, знал эти правила. Правила следующие:

- эстафета является командным соревнованием и участники включаются в соревнование в установленной очередности;
- эстафетная палочка передаётся из рук в руки;
- член каждой эстафетной команды может бежать лишь в одном этапе;
- эстафетная палочка может передаваться лишь в 20-метровой зоне передачи;
- при падении эстафетной палочки, передающий эстафету спортсмен должен подобрать её, не создавая помех другим участникам соревнования, и передать её товарищу по команде в пределах зоны передачи;
- при падении эстафетной палочки во время передачи, её подбирает спортсмен, передающий эстафету.

Условия, необходимые для успешного участия в эстафетном беге

В силу того, что эстафетный бег является командным видом деятельности, здесь присутствуют условия, необходимые для успешного участия каждого спортсмена в рамках правил соревнований. Как и в беге на короткие дистанции, в эстафетном беге необходимыми факторами являются такие способности, как удачный старт, стартовое ускорение, максимальная скорость бега, но, также и способность приспосабливаться к скорости партнёра, координация, ловкость. Для совершенствования эстафетного бега рекомендованы нижеследующие групповые упражнения.

1. Совершенствование стартовых упражнений спортсменом, принимающим эстафету.

В классических эстафетах принимающий эстафету спортсмен ожидает на беговой дорожке в стартовой позиции с упором на 1 руку (рисунок 10). Для совершенствования стартовых движений можно использовать нижеследующие упражнения:

- старты с упора на одну руку на прямой беговой дорожке;
- старты с упора на одну руку на повороте при выходе на прямую беговую дорожку;
- старты с упора на одну руку на прямой беговой дорожке при входе в поворот.

2. Упражнения для совершенствования передачи эстафеты:

- имитация передачи эстафеты правой и левой рукой на месте;
- приём эстафеты правой и левой рукой на месте;
- передача эстафеты на месте;
- передача эстафеты на прямой беговой дорожке;
- передача эстафеты при входе в поворот с беговой дорожки;
- передача эстафеты при выходе из поворота на прямую беговую дорожку.

3. Упражнения по совершенствованию способов выполнения в полном эстафетном беге:

- передача эстафеты парами на 15-20 метрах прямой беговой дорожки;
- эстафеты на дистанции 4x25 м на прямой беговой дорожке;
- эстафеты на дистанции 4x25 м в поворотах;
- эстафеты на дистанции 4x50 м.



**Малое суммативное оценивание в 9-ом классе
(после проведения учебной единицы скорости)**

Таблица 7

3. По содержательной линии двигательная способность

3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующих проявление максимальной быстроты .

Контингент	Критерии оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики	Бег на 60 м, сек.	9,8	9,4	8,6 и <
Девочки	Бег на 60 м, сек.	10,6	10,4	9,8 и <
Мальчики		38,0-37,1	37,0-36,5	36,4 и <
Девочки	Эстафетный бег 4x50м	42,0-41,1	41,0-40,1	40,0 и <

1. Содержательные линии информационного обеспечения

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Даёт поверхностную информацию о скоростных упражнениях, играх и их назначениях	Информирует о скоростных упражнениях, играх и их назначениях	Подробно информирует о скоростных упражнениях, играх и их назначениях
-----------------------------	--	--	--	---

2. Умения и навыки по содержательной линии

Мальчики Девочки	Исполнительные умения	С ошибками выполняет упражнения по учебной единице скорости	Допускает небольшие неточности при выполнении упражнений по учебной единице скорости	Выполняет упражнения в соответствии с образцами по учебной единице скорости
-----------------------------	-----------------------	---	--	---

3. Формирование морально-волевых особенностей по содержательной линии

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительные двигательные действия, при сложных ситуациях проявляет неуверенность	Устанавливает отношение с товарищами, проявляет уверенность во время двигательных действий	Строит двигательные действия в рамках правил, демонстрирует решимость и боевитость
-----------------------------	------------------------------	---	--	--



Скоростно-силовая способность

- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в высоту с разбега;
- Толкание ядра.

Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

Прыжок с разбега в длину способом «ножницы» так же, как и прочими способами, делится на фазы отталкивания, полёта и приземления. Спортсмен (учащийся) выполняет конкретное задание на каждой из фаз, составляющих общее движение прыжка. В прыжке с разбега в длину для разбега, являющегося первой фазой данного упражнения, требуется расстояние в 40-45 метров. Для учащихся общеобразовательных школ вполне достаточно длины разбега в 30-35 метров. На этой дистанции спортсмен (учащийся) должен попытаться достичь максимальной скорости бега, которая является самым главным фактором в прыжке в длину. В прыжках в длину результат спортсмена непосредственно зависит от величины скорости движения, достигнутой на фазе разбега упражнения, вне зависимости от способа его выполнения. Другими словами, насколько выше скорость движения во время разбега, настолько выше вероятность того, что учащийся покажет свой лучший результат в прыжках в длину. Фаза разбега этого упражнения должна выполняться свободно, без дополнительного напряжения. Достижение скорости на фазе разбега почти не отличается от фазы разбега в беге на короткие дистанции. В настоящее время наиболее известные во всём мире спортсмены в данном виде спорта приближаются к месту отталкивания на разбеге, выполняя его в стиле спринтового бега.

Техника выполнения прыжка способом «ножницы»

При данном способе выполнения прыжка в длину, как и при остальных способах, упражнение состоит из следующих фаз: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Разница состоит лишь в том, что в фазе полёта спортсмен выполняет беговые движения. По сути дела, различные способы выполнения прыжка в длину с разбега отличаются друг от друга движениями, выполняемыми с целью удержания спортсменом равновесия в фазе полёта и увеличения длины полёта, а способ прыжка определяется особенностью этих движений.



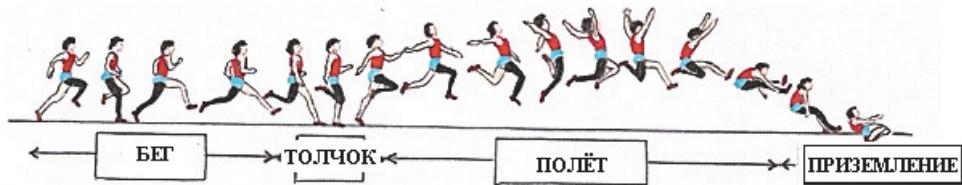


Рисунок 11. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «ножницы»

Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «ножницы».

Фаза разбега – выполняется на дистанции в 25-35 м. Данное расстояние должно позволить вам разогнаться до вашей максимальной скорости. С другой стороны, набираемая Вами на фазе разгона скорость, должна постоянно увеличиваться до места отталкивания. Одним из требований к фазе разгона является, наряду с достижением максимальной скорости на этой дистанции, также и по возможности близкое «попадание» к месту отталкивания.

В младших классах Вы неднократно выполняли упражнения по прыжкам в длину с разбега на уроках физкультуры и в процессе этого приобрели определённые навыки. Совершенствование данного упражнения следует осуществлять посредством улучшения выполнения важных элементов его отдельных фаз и одновременно с этим при помощи полного использования вашей физической подготовки. Для совершенствования техники выполнения фазы разбега данного упражнения, следует уделить внимание следующим моментам:

1. Выполнив разбег от места отталкивания в обратном направлении, определите расстояние, необходимое Вам для достижения максимальной скорости.
2. Выполняя разбег с этого расстояния до места отталкивания, всегда начинайте с одной и той же ноги.
3. Постарайтесь по возможности быстро набрать максимальную скорость на фазе разгона. В момент отталкивания скорость вашего движения должна быть максимальной.
4. Перед отталкиванием приведите ваше туловище в вертикальное положение. Это облегчит выполнение отталкивания.
5. Не напрягайте тело во время разбега. Для начала думайте только о достижении максимальной скорости движения.

Фаза отталкивания – основной целью данной фазы является направление тела движущегося с максимальной скоростью спортсмена (учащегося) под определённым углом вверх-вперёд (Рисунок 12). Вследствие того, что во время фазы отталкивания толчковая нога выставляется вперед на значительном расстоянии от тела, происходит определенное уменьшение скорости движения. По этой причине, в момент отталкивания необходимо ставить ступню толчковой ноги на место отталкивания при активном движении «вниз-назад» (граблеобразно). Во время отталкивания, движения рук и маховой ноги должны быть достаточно быстрыми и резкими. Для совершенствования техники выполнения фазы отталкивания упражнения следует уделить внимание нижеследующим моментам:

1. Последний шаг выполняется быстрее и на большей скорости, чем остальные. Нога ставится на место отталкивания очень активным «граблеобразным» движением.

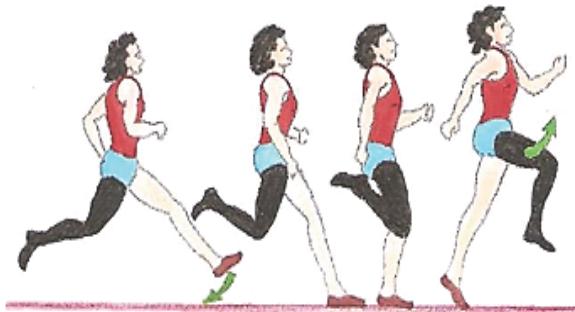


Рисунок 12. Фаза отталкивания в прыжках в длину с разбега

2. Пята касается полотна беговой дорожки лишь на мгновение, вес туловища быстро переносится на носок ступни.

У вас должно возникнуть ощущение, будто, едва коснувшись места отталкивания, Вы толкаете его назад и вслед за этим всё ваше тело быстро выпрямляется.

3. Верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении, взгляд устремлён вперёд.

4. Бедро маховой ноги активно и быстро поднимается до горизонтального положения.

5. Вам следует помочь выполнению отталкивания быстрыми и энергичными маховыми движениями рук вверх.

Необходимо помнить, что самая серьёзная ошибка допускается, когда толчковая нога не выпрямляется быстро в суставе. Невыполнение быстрого отталкивания приводит к значительной потере скорости, набранной вами во время фазы разбега. Чрезмерное удлинение последнего шага также приводит к потере скорости и мешает выполнению быстрого и энергичного отталкивания.

Фаза полёта – приобретает важное значение для обеспечения движения по траектории вверх-вперёд, заданной телу во время отталкивания (Рисунок 13). Движения, выполняемые в это время спортсменом (учащимся) для сохранения равновесия, должны быть естественны и являть собой продолжение движений, выполняемых во время фазы разбега упражнения. Преждевременное вынесение вперед конечностей, в особенности ног, в фазе полёта меняет траекторию полёта и уменьшает время нахождения в полёте. А это в свою очередь оказывает отрицательное влияние на результат. По этой причине, сразу после отталкивания спортсмен (учащийся) значительное время находится в полёте в позе «шага», т.е. с толчковой ногой сзади, постепенно выполняет в фазе полёта движение шага (ножницы), приближая толчковую ногу к находящейся впереди маховой ноге, и спортсмен (учащийся) готовится к приземлению. Для совершенствования движений, выполняемых в фазе полёта, необходимо уделять внимание нижеследующему:

1. Следует держать по возможности дольше приданное телу в начале полёта в момент исполнения отталкивания положение полёта «в шаге». Дайте себе команду: «Лететь как можно дальше»! (Рисунок 13, пол. 1, 2, 3, 4).

2. В полёте старайтесь держать верхнюю половину тела в вертикальном положении, по возможности, слегка прогнувшись назад.

3. После отталкивания следует полностью расслабить мышцы толчковой ноги и держать её сзади в свободном состоянии. Не следует торопиться вынести её вперед (Рисунок 13, пол. 1-4).

4. Перед приземлением обе ноги выносятся вперед, тело продолжает сохранять вертикальное положение (Рисунок 13, пол. 4, 5).

5. Обе ноги располагаются на одинаковом уровне, параллельно яме, колени касаются груди (Рисунок 13, пол. 6).

6. Руки двигаются спереди назад. Это положение позволяет эффективно использовать траекторию полёта.

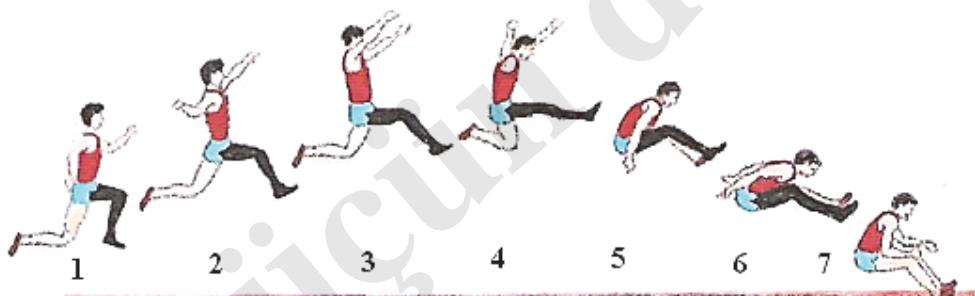


Рисунок 13. Фаза полёта в прыжке в длину с разбега

Фаза приземления – имеет особенное значение для выполнения приземления, близкого к траектории движения в горизонтальных прыжках (Рисунок 14). Приземление начинается с точки снижения траектории движения. В это время спортсмен (учащийся) должен постараться держать туловище прямо и выбросить ноги вперёд, по возможности максимально выпрямив их в коленных суставах. Для совершенствования приземления следует обратить внимание на нижеследующее:

1. Обе ноги выпрямляются в коленях и выносятся вперёд. Однако при этом не напрягаются, держатся в свободном состоянии (Рисунок 14, Пол. 1).
2. При касании пятками поверхности приземления ноги мягко сгибаются в коленях (Рисунок 14, Пол. 2).
3. Для вынесения бедер вперёд, верхняя часть тела слегка приподнимается и таким образом, тело переносится вперёд от точки приземления.
4. Таз не касается поверхности приземления.
5. Обе ноги касаются поверхности приземления на одной линии. Приземление считается успешным, если вы в момент приземления можете продолжать движение телом в прямом направлении или упасть набок, спереди от точки приземления (Рисунок 14, Пол. 3).
6. В начале приземления руки отводятся вниз-назад, затем при помощи маха вперёд помогают поступательному движению тела.
7. Разрешается выход из зоны приземления только в переднем направлении.

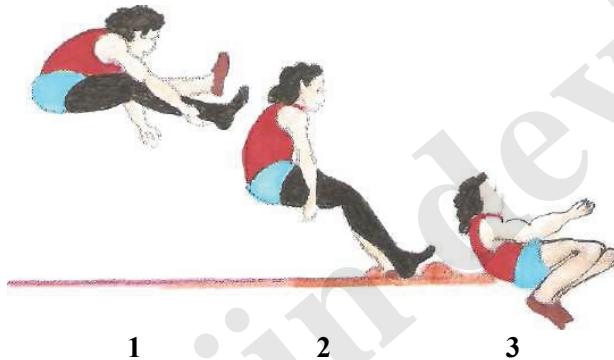


Рисунок 14. Фаза приземления в прыжке в длину

Упражнения для совершенствования прыжка в длину с разбега:

- упражнения для специальной подготовки (Рисунок 15, пол. 1);
- прыжки через препятствия различной высоты на бегу (высота препятствий и расстояние между ними выбираются в зависимости от уровня подготовки учащегося);

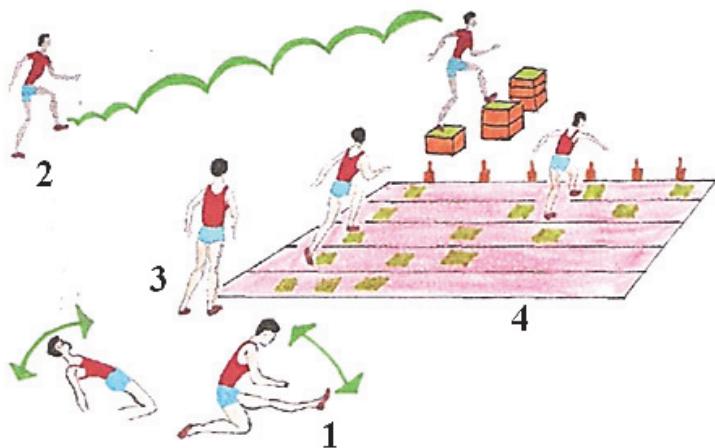


Рисунок 15. Примеры игр для развития скоростно-силовых способностей в прыжках в длину

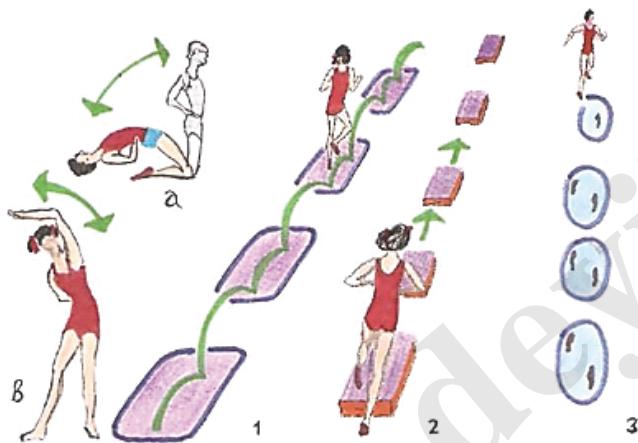


Рисунок 16. Различные упражнения (игры) на прыжки

- отталкивание с платформы с разбега (Рисунок 15, пол. 3);
- отталкивания с коротких разбегов (Рисунок 15, пол. 2);
- достижение максимальной скорости при разбеге от места отталкивания в обратном направлении, определение данного расстояния;
- прыжок с одного шага;
- сделать прыжок, приземлившись на маховую ногу в положении «шага»;
- сделать прыжок с трёх шагов;

- прыжки с использованием различных предметов и изменением угла отталкивания (Рисунок 15, пол. 4);
- имитация отталкивания с 9,11,13 шагов;
- полное выполнение прыжка в длину с 13-15 шагов.

A, B, C, D – Специальные подготовительные упражнения, наклоны вбок и назад, повороты.

1. Прыжки по матам (6-8 раз).

Пройти по раздвинутым матам прыжками, на скорости. Расстояние между матами должно быть выбрано таким образом, чтобы по ним был совершен один промежуточный шаг.

2. Прыжки по мостикам. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, единственno при увеличении расстояния между мостиками следует проявлять осторожность.

3. Прыжки с одного «островка» на другой (6-8 раз). Это упражнение является упрощенной формой предыдущих двух упражнений. Нарисуйте на полу «острова» на различном расстоянии друг от друга и проходите с одного на другой через «островки», позволяющие преодолеть «водное пространство».

1. Прыжки через натянутые резинки (6-8 раз).

Натяните две или более резинки поперек беговой дорожки на высоте 25-30 см и на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и пройдите через них бегом на высокой скорости. Ширина препятствий должна позволять пройти через них прыжками.

2. Пройти прыжками через выстроенный на беговой дорожке ряд гранат (6-8 раз). Расстояние между рядами выбирается в соответствии с уровнем подготовки.

3. Прыжки через мостики (6-8 раз).

В этом случае вы преодолеваете дистанцию, прыгая не по мостикам, а через них. Расстояние между мостиками должно преодолеваться на скорости.

Прыжки с контрольной линии с разбега.

A, B – гимнастические упражнения: пружинясь, опускаться в шпагат и подниматься, перейти в «мостик».

1. Изображенные на картинке учащиеся (спортсмены) прыгают по-разному. Учащийся справа прыгает правильно, поскольку он смотрит по направлению движения, вперёд. Учащийся слева совершает ошибку. Он направил все свое внимание на место отталкивания.

2. Прыжки на мостик (8-10 раз).

Вначале совершается прыжок на мостик с контрольной линии, проведенной на расстоянии 0,7-1 м от него. Затем постепенно отдаляйте



контрольную линию от мостика и старайтесь всякий раз попадать на середину мостика.

3. Прыжки от одной контрольной линии до другой (10-15 раз).

Ширина места отталкивания должна быть 40-50 см, а место приземления несколько меньше. Расстояние между этими зонами нужно выбирать таким образом, чтобы его можно было преодолеть, разбежавшись на скорости с небольшого расстояния. Постепенно следует увеличивать данное расстояние.

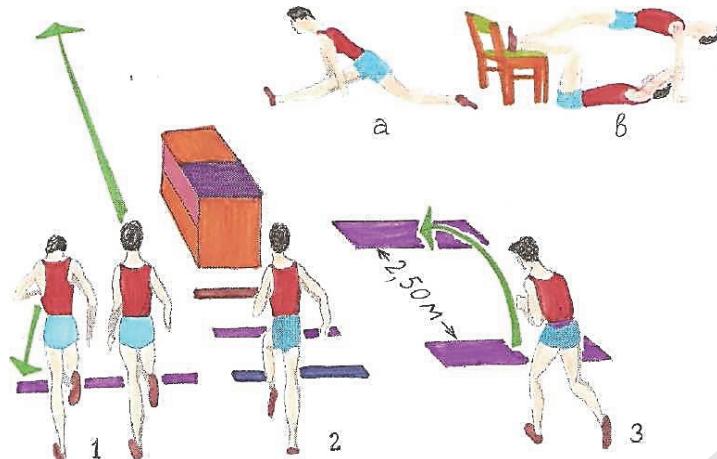


Рисунок 17. Упражнения на прыжки

Прыжки в высоту с разбега способом «Фосбюри-флоп»

Способ «Фосбюри-флоп» (или просто «флоп») считается самым эффективным способом прыжка в высоту. Техника выполнения данного упражнения позволяет пройти ближе к планке во время прыжка, что является более эффективным по сравнению с другими способами прыжка в высоту. Во время прыжка данным способом каждый учащийся (спортсмен) выбирает траекторию в соответствии со своей подготовкой. Насколько выше скоростные качества, настолько больше радиус дугообразной фазы разбега. Фаза разбега в прыжке способом «Фосбюри-флоп» производится с расстояния, равного 9-11 беговым шагам.

Техника выполнения: (Рисунок 18) В начале разбега туловище значительно наклоняется вперёд, ступня ставится на опору «граблеобразно» (сверху-вниз и назад). Шаги во время разбега выполняются свободно, мягко и на высокой стопе. Ближе к концу фазы разбега скорость возрастает. У спортсменов высокого класса она достигает 7,5-8,3 м/с. Последние 3-5 шагов

фазы разбега выполняются по дуге. Ступня ставится на опору всей поверхностью, руки работают асимметрично: маховая рука двигается вперёд и немного вовнутрь, а толчковая рука отводится назад и приближается к спине.

Одним из важнейших элементов в прыжке в высоту является подготовка к отталкиванию. Она выполняется во время последних двух шагов разбега. Маховая нога очень мягко ставится на опору и спортсмен (учащийся), словно перекатываясь через неё, обеспечивает эффективное постановку толчковой ноги на место опоры, активно толкая тело на толчковую ногу (Рисунок 18, Пол. 3, 4, 5). Туловище сохраняется в высоком и вертикальном положении. Толчковая нога выпрямляется в колене и ставится на опору всей ступней параллельно планке (Рисунок 18, Пол. 5). Мышцы напрягаются, обе руки отводятся назад, слегка согнувшись в локте, плечи и туловище наклоняются несколько назад и в сторону центра дуги разбега (Рисунок 18, Поз. 5). Из этого положения производится отталкивание при помощи резкого движения рук наверх и быстрого полного выпрямления толчковой ноги.

После отталкивания маховая нога приближается к толчковой, обе ноги несколько сгибаются в коленях и учащийся (спортсмен) поворачивает спину в сторону планки (Рисунок 18, Пол. 8). Плечи вместе с руками направляются за планку (Рисунок 18, Пол. 6, 7, 8). Спортсмен (учащийся) выгибает спину в талии, принимая позу «полумоста» над планкой, челюсть прижимается к груди (Рисунок 18, Пол. 9). После размещения таза над планкой плечи опускаются вниз, а ноги поднимаются вверх, слегка согнувшись в тазобедренном суставе и полностью выпрямившись в коленном суставе (Рисунок 18, Пол. 10, 11, 12). Упражнение по прыжку в высоту с разбега завершается приземлением на мягкую поверхность (Рисунок 18, Пол. 13).

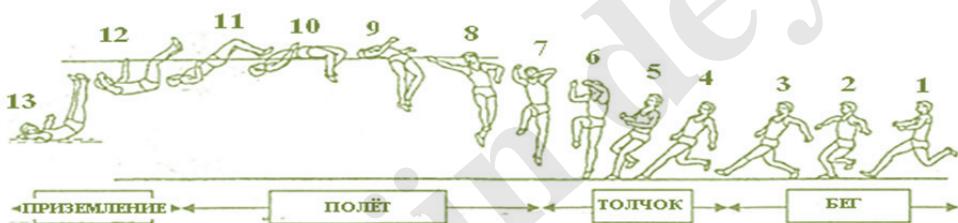


Рисунок 18. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «Фосбьюри-флоп»

Совершенствование прыжка способом «Фосбьюри-флоп».

В младших классах (6, 7, 8-х классах) вы освоили способы прыжка в высоту с разбега «перешагивание» и «перекидной». Вы располагаете

информацией об основных фазах этих способов и их роли. Основываясь на этой информации и ваших способностях их исполнения, вы можете совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп». Для этого каждый из вас в первую очередь должен уметь построить траекторию движения, являющуюся необходимым условием для выполнения этого упражнения. Это относится к дугообразной части фазы разбега данного упражнения. Пример построения данной части показан на рисунке 19.

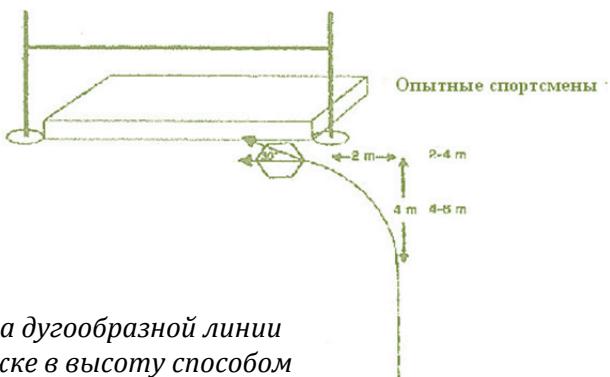


Рисунок 19. Схема дугообразной линии разбега при прыжке в высоту способом «Фосбюри-флоп».

Фазы прыжка в высоту способом «Фосбюри-флоп»

Разбег и отталкивание

Начинается с маховой ноги и выполняется в быстром темпе по дугообразной линии. Дугообразная часть более искривлена на последних трёх шагах разбега.

Отталкивание:

1. Выполняется дальней от планки ногой.
2. Толчковая нога выпрямляется быстро и в максимальной степени вертикально-вверх.
3. Маховая (свободная) нога, согбаясь в колене, производит внутри (между планкой и толчковой ногой) резкое маховое движение. Между направлением движения толчковой ноги и направлением разбега образуется угол приблизительно в 15-20%, что позволяет спортсмену повернуть спину в направлении планки (Рисунок 19).
4. Взгляд направляется в сторону планки. Для этого голова поворачивается в сторону места приземления через плечо, находящееся со стороны маховой ноги.

Прохождение планки

1. После отталкивания расслабленная маховая нога приближается к толчковой ноге. Тело выпрямляется и за счет этого спина быстро поворачивается.

чивается в сторону планки и со скоростью поднимается вверх (Рисунок 20, Пол. 1, 2).

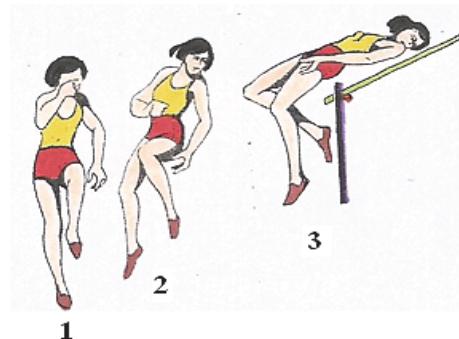


Рисунок 20. Фазы разбега и отталкивания в прыжке способом «Фосбюри-флоп»

2. Плечи, проходя над планкой, опускаются вниз и спортсмен (учащийся) принимает позу «мостика» над планкой (Рисунок 21, Пол. 1).

3. При прохождении таза над планкой, тазобедренный сустав сгибается, а ноги выпрямляются. Тело принимает позу, напоминающую по форме букву «L» (Рисунок 21, Пол. 3).

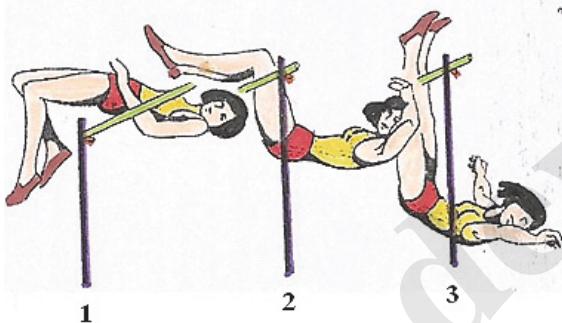


Рисунок 21. Прохождение планки

Приземление

1. Первым делом места приземления касаются раскрытие в стороны руки. Затем спортсмен (учащийся) приземляется на спину, сохраняя позу «L». При этом сохраняется некоторое напряжение мышц туловища.

2. Такое приземление возможно лишь в секторах, оснащенных специальным оборудованием. Нельзя прыгать способом «Фосбюри-флоп» в место приземления из песка.

Подготовка к прыжкам в высоту

Вы неоднократно выполняли прыжки в высоту или вообще прыжки в виде развлечения во время игр во дворе или парке. Однако в настоящий момент, познакомившись с правильной техникой отталкивания, вы можете показать более лучшие результаты. Вам следует учесть, что для улучшения результатов в прыжках в высоту с разбега необходимо помнить следующее:

1. Фаза разбега не должна быть очень скоростной. Во время неё совершите 4-7 шагов для разбега. Для подготовки к прыжку способом «Фосбюри-флоп», выполнайте разбег по дугообразной линии.

2. Для скоростного и быстрого отталкивания не поднимайте ноги слишком высоко во время разбега до отталкивания.

3. Поставьте опорную ногу на место отталкивания быстро, на скорости и в выпрямленном состоянии, чтобы она могла служить опорой для направления тела вверх-вперёд.

4. Одновременно направьте таз вперёд-вверх. Всё это создает вам условия для эффективного отталкивания.

Упражнения для улучшения выполнения отталкивания:

a, b – Специальные подготовительные упражнения на вытягивание.

1. Протяните между двумя стойками резиновый жгут таким образом, чтобы вы могли дотянуться головой в прыжке до его нижней части. Начертите беговые дорожки и постарайтесь достать головой до самой высокой точки жгута в прыжке с разбега, 10-12 раз.

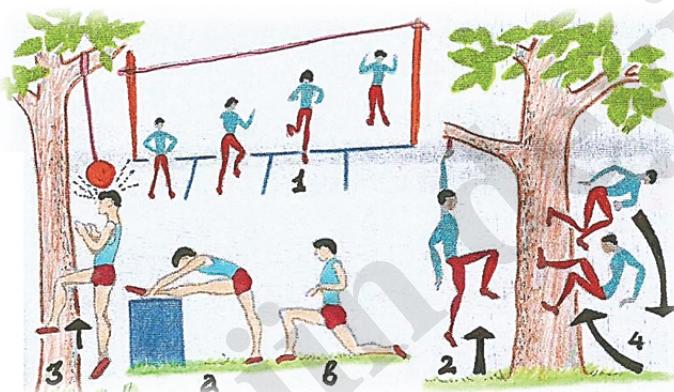


Рисунок 22. Упражнения для выполнения отталкивания

2. Дотронуться до веток на дереве в прыжке с разбега. Для этого сначала выбирайте ветви, находящиеся ниже, а затем повыше, 10-12 раз.

3. Достать головой в прыжке с разбега до мяча, подвешенного на определённой высоте, 10-12 раз.

4. Запрыгнуть с разбега на ствол дерева. С этой целью можно выбрать дерево с небольшим наклоном. Запрыгните на ствол дерева с не очень большого разбега, пытаясь дотронуться маховой ногой как можно выше 6-8 раз.

Прыжки через препятствия.

Прыжки такого рода способствуют развитию у спортсменов (учащихся) ловкости в прыжках.

1. Прыжки с зоны отталкивания в зону приземления. Каждая из этих зон располагается на расстоянии 80-90 см от препятствия, 10-12 раз.

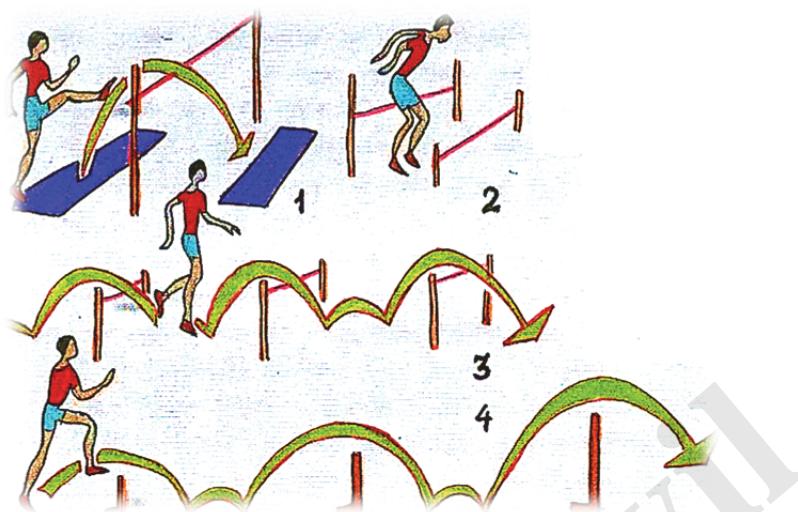


Рисунок 23. Упражнения на скоростные прыжки

2. «Прыжки в окно».

Протяните две гимнастические веревки параллельно друг другу. Прыгнув через первую веревку, приземляйтесь в свободное пространство между двумя веревками – «окно», не касаясь веревок, отталкиваетесь и перепрыгиваете через вторую веревку, затем повторяете это упражнение в обратном направлении. Планомерно уменьшаете ширину окна.

3. Прыжки через несколько препятствий.

Установите последовательно несколько препятствий, как минимум три. Высота препятствий и расстояние между ними выбирается таким образом, чтобы вы могли преодолеть их только при помощи мощных отталкиваний, 10-12 раз.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но высота препятствий последовательно возрастает, 10-12 раз.

Прыжки с использованием моста

1. Прыжки в высоту с пружинного моста (трамплина) 10-12 раз.

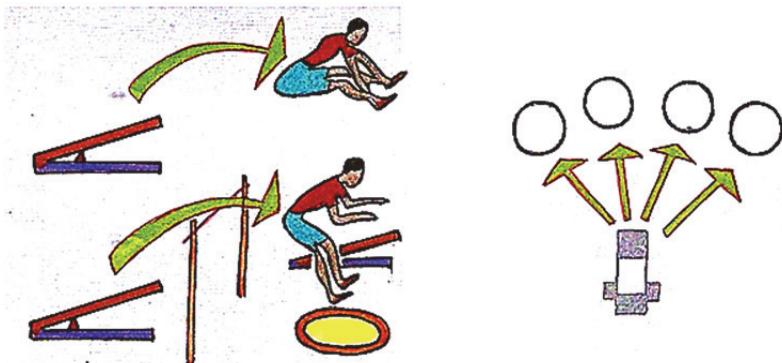


Рисунок 24. Прыжки с использованием моста

2. Прыжки с трамплина с приземлением в обозначенную площадку.

В качестве обозначенной площадки начертите на полу обычную окружность или положите гимнастический обруч, 10-12 раз.

3. Прыжки в круги во время групповых пробежек.

Каждый старается попасть в «свой» круг, 10-12 раз.

Несколько конкурсов по прыжкам

1. Изготовьте шкалу при помощи линейки из дерева, пластика или нескольких картонных листов и прикрепите её сбоку на дощечке. Дощечка устанавливается на такой высоте, чтобы было возможно достать одной рукой до её нижней части в прыжке с разбега. Смажьте руку мелом и ударьте ею по доске с разбега. Победителем данного конкурса считается учащийся с наибольшей разницей между следами на доске от вытянутой вверх руки в положении стоя и оставленного от удара в прыжке. Данный конкурс вы можете провести в командной форме. В этом случае складываются результаты учащихся одной команды.

2. Командное состязание по прыжкам в высоту. Вы все делитесь на несколько команд. Удачная попытка прыжка каждого участника на определенную высоту оценивается в 1 балл. В конце баллы складываются. Определяется команда-победитель.

3. Каждый из вас выпрыгивает из состояния стоя, оттолкнувшись двумя ногами, и дотрагивается головой до протянутого наверху жгута. После касания резиновый жгут поднимается выше. Таким образом, каждый из Вас определяет для себя максимальную высоту прыжка. Затем измеряется рост

каждого учащегося. Победителем считается тот, у кого разница между высотой прыжка и ростом является максимальной.

Для совершенствования прыжков в высоту рекомендуется выполнение следующих упражнений:

- маховое упражнение ногой на месте;
- выпрыгивание с места с размахиванием маховой ногой;
- выпрыгивание с размахиванием маховой ногой и руками;
- прыжки в высоту с одного шага;
- прыжки в высоту с 3, 5, 7 шагов;
- подъем таза вверх из положения лёжа на спине;
- бег по кругу радиусом 8-10 м;
- прыжки вверх через каждые 3-5 шагов при беге по кругу;
- постепенное уменьшение радиуса круга при беге по кругу;
- бег по дугообразной линии с разбега по прямой;
- бег по дугообразной линии с разбега по прямой и прыжок вверх (имитация).

Развитие способностей, необходимых для успешного выполнения прыжка в высоту с разбега.

Основной двигательной способностью для всех прыжков, в том числе и прыжков в высоту с разбега, является скорость-сила и скоростно-силовая выносливость. Для развития вышеуказанных способностей возможно использование следующих упражнений:

- прыжок в длину с места двумя ногами;
- преодоление дистанции в 6-8 м прыжками на двух ногах. Следить за количеством прыжков (кто сможет преодолеть дистанцию за меньшее количество прыжков?);
- преодоление дистанции с одним или несколькими препятствиями прыжками на двух ногах (высота препятствий и расстояние между ними устанавливаются в зависимости от уровня подготовки учащегося);
- преодоление дистанции в 8-10 м прыжками на одной ноге (правой или левой);
- выполнить вышеуказанное упражнение, соревнуясь парами или в группе (кто преодолеет дистанцию быстрее всех?);
- выполнить вышеуказанное упражнение, соревнуясь парами или в группе (кто сможет преодолеть дистанцию за меньшее количество прыжков?);
- выпрыгнув с определенной высоты, к примеру, с тумбы высотой 40-50 см приземлиться на пол и сразу же прыгнуть в длину;
- выпрыгнув с определенной высоты на пол, перепрыгнуть через какое-либо препятствие в длину.



Толкание ядра

Толкание ядра, как один из видов атлетики, считается самым эффективным способом развития скоростно-силовых способностей в общеобразовательных школах.

На официальных соревнованиях ядро толкается из круга не очень большого диаметра (213.5 см), ограниченного металлическим бортиком. Техника выполнения этого упражнения развивалась, менялась и совершенствовалась на всём протяжении её истории. Техника толкания ядра формировалась с места, с шага, в прыжке, в рывке и, наконец, поворотами в пределах круга. В настоящий момент современные спортсмены используют способы толкания ядра из положения спиной к направлению толкания хлёстом туловища (рис. 25), а также круговым махом.

Во время выполнения данного упражнения следует уделить внимание следующим фазам:

- держание снаряда;
- подготовка к разбегу (хлёст, мах);
- хлёст (мах);
- финальное усилие (толкание снаряда);
- остановка движения, удержание равновесия.

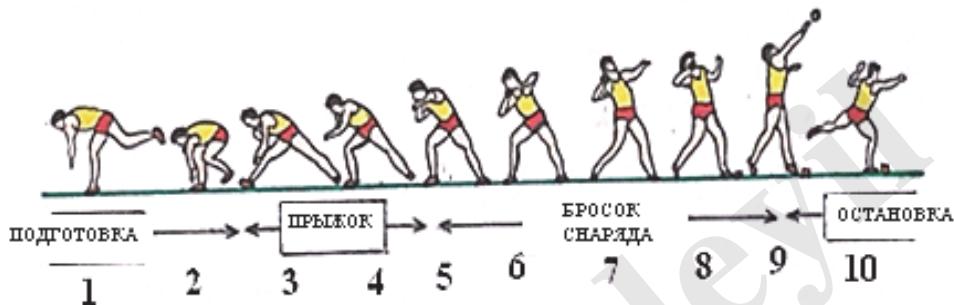


Рисунок 25. Толкание ядра хлёстом

Держание снаряда. Ядро держится внутри ладони на основании фаланг пальцев (в основном) и сбоку придерживается большим пальцем. Пальцы прижаты друг у другу (рис. 26). Если при толкании ядра пальцы загибаются назад, рекомендуется удерживание ядра ближе к ладони до достаточного укрепления мышц пальцев.

Держание снаряда:

1. Ядро находится на основании всех пальцев и сбоку удерживается большим пальцем.
2. На этом рисунке ядро держится сбоку от шеи у надключичной впадины (рис. 27).

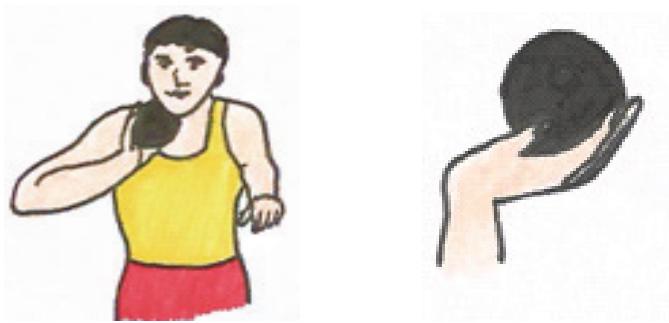


Рисунок 26. Держание ядра рукой

3. Большой палец упирается в ключицу.
4. Локоть отводится в сторону (под углом примерно в 45 градусов по отношению к телу).

В исходном положении следует обратить внимание на следующее:

1. Встаньте спиной по направлению броска, перенесите вес тела на правую ногу.
2. Наклоните туловище слегка вперёд, отведите левую ногу назад-вверх для сохранения равновесия (рис. 27, пол. 1).
3. Согните опорную ногу в колене, а маховую ногу (заднюю ногу) отведите назад маховым движением.

Разбег (хлестообразный разбег)

Фаза разбега начинается с постановкой на опору левой ноги назад-вниз маховыми движениями. Одновременно правая нога выпрямляется в коленном суставе.

Во время разгона следует обратить внимание на нижеследующие моменты:

1. Маховая нога отводится назад, одновременно с этим толчковая нога сдвигается к центру круга, выпрямляясь в колене.
2. В этот момент правая нога производит отталкивание всей ступней и переставляется в середину круга под тело спортсмена скользящим движением по опорной поверхности.
3. Ступня и колено (правой ноги) поворачиваются в сторону броска. Однако спина спортсмена продолжает оставаться в направлении броска.
4. Отводимая назад левая нога, полностью разгибается, активно упираясь на цементное покрытие выставленной наружу ступней.
5. В результате этого поступательное движение тормозится, и оно (движение тела) направляется вверх-вперёд.

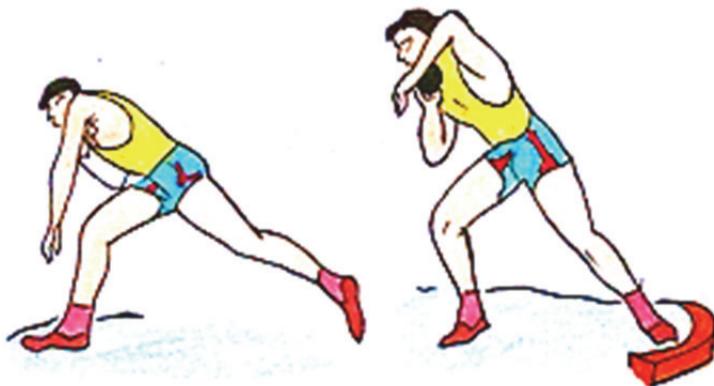


Рисунок 27.

Финальное усилие. Толкание ядра.

На этой фазе следует обратить внимание на нижеследующие моменты:

1. Толкание ядра осуществляется непосредственно после разбега выпрямлением обеих ног, раскрытием и поворотом туловища в направлении броска.

2. Правое колено и бедро поворачиваются в направлении броска ещё до их выпрямления.

3. Верхняя половина туловища вначале поднимается вверх, а затем поворачивается в направлении броска с максимально возможной скоростью (Рисунок 27, пол. 2).

4. Во время поворота в направлении броска рука, удерживающая снаряд, слегка отрывается от шеи и толкает ядро вперёд-вверх с большой силой (Рисунок 28, пол. 3).

Вспомогательные упражнения в толкании ядра:

1. Перекидывание друг другу набивного мяча толканием с груди обеими руками 10-12 раз. Расстояние последовательно увеличивается.

2. Бросок, толкание снаряда (набивной мяч, ядро, кирпич и т.п.) через препятствие обеими руками из положения полуприседа. Для этого можно использовать эластичный жгут, натянутый между стойками во-

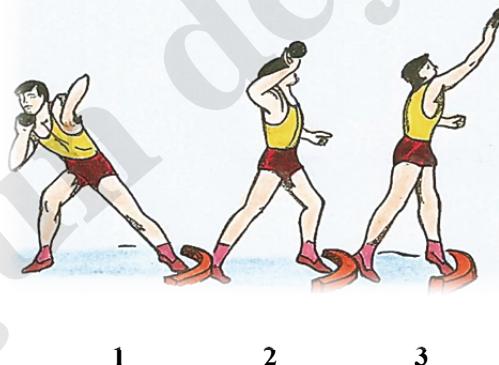


Рисунок 28. Финальное усилие

рот, двумя опорами и т.п.

В момент толкания полностью выпрямите тело, чтобы в результате получился один бросок. Чем выше окажется брошенный вами снаряд, тем лучше ваш результат.

3. Толкание снаряда с левой ногой впереди и правой сзади.

4. Толкание ядра из положения сидя, 10-12 раз. В исходном положении отклоните туловище назад и моментально толкайте ядро (набивной мяч и т.п.) вперёд-вверх.

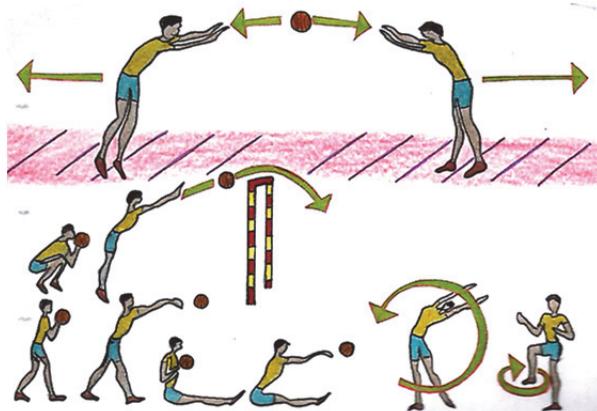


Рисунок 29. Специальные упражнения в толкании ядра

Бросание снаряда через голову назад (Рисунок 30). Это упражнение имеет особое значение в развитии силовых и скоростно-силовых способностей мышц-разгибателей спины. Мышцы-разгибатели спины принимают активное участие в выпрямлении верхней части туловища, а также в скоростном выполнении упражнения по толканию.

С точки зрения техники выполнения, бросание снаряда через голову назад является очень простым. Маховое движение выполняется с максимально возможной амплитудой, снаряд заводится между ногами назад. Бросок должен обеспечить полёт снаряда по дугообразной траектории. В данном упражнении участвуют мышцы спины, рук, поясницы, ног.

Рисунок 30.
Бросание снаряда
назад через голову



Это упражнение может быть выполнено в нескольких вариантах.

1. Бросание снаряда через голову в отмеченную зону, 6-8 раз. Страйтесь бросить снаряд с линии броска в зону, расположенную как можно дальше.

2. Бросание снаряда в зону через препятствие, 6-8 раз. Основной задачей здесь является бросание снаряда на возможно большее расстояние через какое-либо препятствие, например, футбольные ворота, горизонтально протянутый эластичный жгут и т.п. После каждой удачной попытки отдаляйтесь от препятствия, переходя в новообозначенную зону.

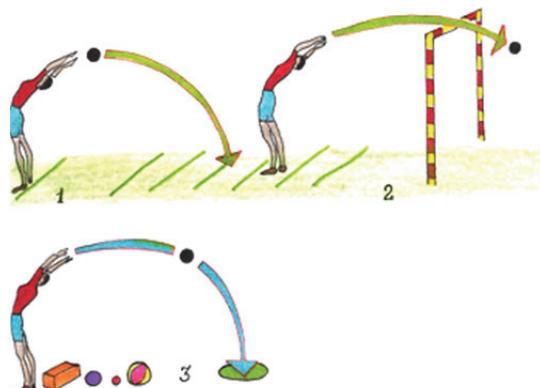


Рисунок 31. Бросание снаряда назад через голову и препятствия

Бросания

Бросание или толкание снаряда двумя руками вперёд.

Используемые в этой целью снаряды должны быть достаточно тяжелыми. Если у вас нет ядра, вы можете использовать набивные мячи, с песком, шары для игры в кегли и тому подобные средства в качестве снаряда.

1. Бросание друг другу набивного мяча (8-12 раз). Для этого расстояние между двумя учащимися вначале выбирается по возможности произвольно, а затем постепенно это расстояние увеличивается. С целью контролирования возможно обозначение дистанции между ними с помощью линий, как это показано на рисунке.

2. Толкание, бросание снаряда вперёд через высокое препятствие (ворота, изогнутый вбок сук дерева и т.п.) из положения полуприседа. В результате того, что в процессе толкания тело полностью раскрывается, должен получиться лёгкий прыжок.

3. Толкание снаряда из положения, когда одна нога находится сзади, а другая спереди (8-12 раз). В исходном положении задняя нога слегка

сгибается в колене и вес тела переносится на неё. Упражнение выполняется из такого исходного положения.

4. Толкание, бросание снаряда вперёд из положения сидя (8-12 раз). В исходном положении значительно отклоните туловище назад, а затем выполните движение в направлении вперёд-вверх.

Бросание снаряда назад через голову.

Это упражнение позволяет улучшить скоростно-силовые способности не только верхних конечностей, но также и спинных мышц туловища.

1. Бросание набивного мяча через голову в отмеченную зону (8-10 раз).

2. Бросание набивного мяча назад через высокое препятствие (8-10 раз). Для более эффективного выполнения махового движения, следует вначале, нагнувшись вперёд, отвести снаряд назад между ногами. В этот момент все мышцы, расположенные на задней поверхности туловища, предварительно растягиваются в достаточной степени, что значительно повышает эффективность броска.

3. Бросание набивного мяча назад через голову по дугообразной траектории (6-8 раз).

4. Бросание набивного мяча через голову в заранее отмеченную зону (6-8 раз).

5. Бросание набивного мяча назад через высокое препятствие в зону (6-8 раз).

6. Парные или командные соревнования по различным упражнениям по бросанию. В этом соревновании вы можете состязаться между собой в небольших командах по некоторым упражнениям по бросанию. Например, по бросанию набивного мяча вперёд, через голову назад, через мини-футбольные ворота вперёд и т. п. При этом, во время выполнения каждого из упражнений, отмечается дальность броска, которая оценивается соответствующим количеством баллов.

Малое суммативное оценивание в 9-ом классе (после проведения скоростно-силовой учебной единицы)

Таблица 8

3. По содержательной линии двигательной способности

3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовые способности в соответствии с нормативами при выполнении упражнений, требующие проявление силы за максимально короткий промежуток времени.

Контингент	Критерии оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики	Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в высоту с разбега (см)	340	370	410 >
		112	116	120 >



	Метание мяча 150 гр (м)	29	34	40 >
Девочки	Прыжок в длину с разбега (см)	270	300	330 >
	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	105	110 >
	Метание мяча 150 гр (м)	23	25	28 >

1. По содержательной линии информационного обеспечения

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о скоростно-силовых упражнениях, играх и их назначении	Информирует о скоростно-силовых упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о скоростно-силовых упражнениях, играх и их назначении
-----------------------------	--	---	--	---

2. По содержательной линии умения и навыки

Мальчики Девочки	Исполнительное умение	Выполняет с ошибками упражнения по скоростно-силовой направленности	Допускает некоторые неточности при выполнении упражнений скоростно-силовой направленности	Выполняет скоростно-силовые упражнения в соответствии с образцами
-----------------------------	-----------------------	---	---	---

3. Формирование морально-волевых особенностей по содержательной линии

Мальчи- ки Девочки	Мораль- но- волевые особен- ности	Удовлетворительные двигательные действия, при сложных ситуациях проявляет неуверенность	Устанавливает отношение с товарищами, проявляет уверенность во время двигательных действий	Строит двигательные действия в рамках правил, демонстрирует решимость
-----------------------------------	---	---	--	---



Гибкость

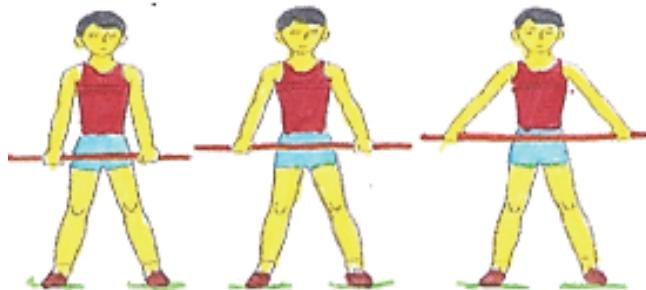
В младших классах общеобразовательных школ была дана достаточная информация о гибкостной способности. Развитие этой способности зависит от двух факторов. Это подвижность суставов и эластичность мышечно-связочного аппарата организма. Если один из названных факторов не находится на должном уровне, то невозможно достичь желаемого уровня гибкостных способностей. В общем, развитие этой способности необходимо начать в широкоамплитудных динамичных упражнениях. Однако перед этим необходимо провести достаточно количество разминочных упражнений для подготовки организма. В противном случае очень высока вероятность получения травмы сустава и мышечно-связочного аппарата. После выполнения широкоамплитудных динамических упражнений, пассивные упражнения, выполняемые с дополнительными усилиями, необходимо применение стретчинга (вытягивание) в статическом режиме. Основная задача выполнения стретчинга заключается в том, что принимая определенное положение конечностей (в одном суставе) и удерживаясь в этом положении в определенном промежутке времени (например, 10-30 сек.). Такие статические упражнения влияют на тонус мышцы и эластичности связок. При применении упражнений такого характера необходимо учитывать тот факт, что не в каждом суставе подвижность или эластичность мышц окружающих данный сустав, не всегда находится на одинаковом уровне. Например, большая гибкость тазобедренного сустава не говорит о том, что такую же гибкость можно встретить в плечевом суставе и т.д. В связи с этим для отдельных суставов или групп мышц необходимо выбрать соответствующие упражнения для развития гибкости. Перед применением упражнений на вытягивание необходимо провести тестирование с целью определения подвижности суставов каждого учащегося, и только после этого необходимо выбирать соответствующие упражнения. Например, для проведения теста можно выбирать голеностопный, тазобедренный, коленный, плечевой суставы и т.д. Эти упражнения входят в комплекс упражнений для тестирования. При выполнении упражнений на вытягивание необходимо соблюдать нижеследующие правила:

1. При максимальном (критическом) сгибании суставов нельзя применять толчковые действия. Вытягивание мышц и связок должно осуществляться только под статическим воздействием.
2. Перед применением упражнения на вытягивание необходимо точно определить группу мышц, которые будут подвергаться воздействию вытягивания.
3. При выполнении упражнения необходимо дышать ритмично и спокойно.
4. При ощущении первой боли выполнение упражнений останавливается.
5. Каждое упражнение повторно выполняется 5-7 раз с промежуточным времененным интервалом 5-10 сек.
6. Во время временного интервала между повторным выполнением, необходимо стремиться к полному расслаблению мышц.



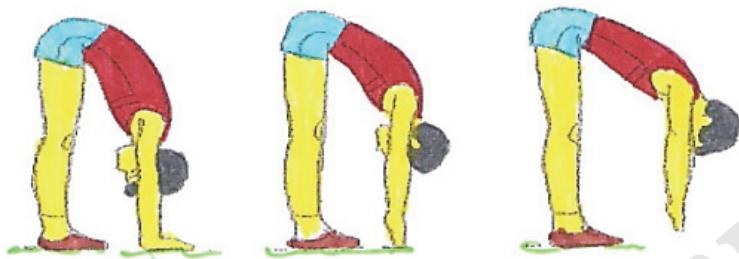
Упражнения для оценивания гибкости

1 m 1m 10sm 1m 20sm



Отлично Хорошо Удовлетв.

Рисунок 32. Выкрут палки назад прямыми руками



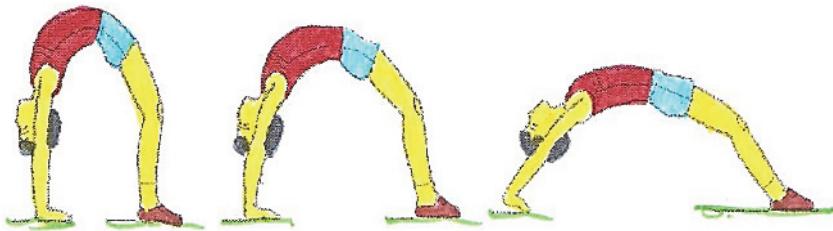
Отлично Хорошо Удовлетв.

Рисунок 33. Проверка подвижности и эластичности тазо-бедренного сустава



Отлично Хорошо Удовлетв.

Рисунок 34. Проверка подвижности и эластичности тазо-бедренного сустава



Отлично Хорошо Удовлет.

Рисунок 35. Проверка подвижности и эластичности позвоночника и основных групп мышц

**Для оценивания гибкости рекомендуется использовать
ниже следующие нормативы:**

Таблица 9

3. По содержательной линии двигательной способности

**3.1.2. Демонстрирует гибкость в соответствии с нормативами во время
двигательной деятельности.**

Контингент	Упражнения для оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики	Наклон вперед в положении сидя (см)	2-6	7-9	10 и >
Девочки	Наклон вперед в положении сидя (см)	4-7	8-14	15 и >

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчик и Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о гибкостных упражнениях, играх и их назначении	Информирует о гибкостных упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о гибкостных упражнениях, играх и их назначении
--------------------------	--	--	---	--

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Выполняет	Гибкостные упражнения выполняет с ошибками	При гибкостных упражнениях допускает небольшие ошибки	Гибкостные упражнения выполняет в соответствии с образцами.
-----------------------------	-----------	--	---	---

4. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчи- ки Девочки	Морально- волевые особенно- сти	Удовлетворитель- ная двигательная деятельность. Проявляет неуве- ренность в слож- ных ситуациях.	Сотрудни- чает с това- рищами. Проявляет уве- ренность.	Двигатель- ную дея- тельность строит в рамках пра- вил, де- монстрирует уверенность и реши- мость.
-----------------------------------	--	---	--	---

Последовательность оценивания за I полугодие:

Большое суммативное оценивание:

(средний показатель результатов по нижеследующим упражнениям)

- бег на 30м;
- прыжок в длину с места;
- результат наклона вперед, не сгибая колени на 31-ом уроке.

$$\text{Б.С.О.} = \frac{\text{бег на } 30\text{м} + \text{прыжок в длину с места} + \text{наклон вперед}}{3}$$

$$И1 = \frac{мс01+мс02+мс03}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$$





II ПОЛУГОДИЕ РАЗВИТИЕ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Ловкостная способность

БАСКЕТБОЛ

Наравне с другими спортивными играми баскетбол применяется в младших классах общеобразовательных школ для развития ловкости. У Вас уже есть достаточно информации об истории зарождения баскетбола и правилах игры в баскетбол. Вы также уже приобрели определенные навыки. Основная цель обучения игре в баскетбол в 9 классе совершенствование приобретенных технических навыков, выполнение сочетающихся движений более плавно и посредством этого достижение поставленной в игре цели.

Предусматривается совершенствование всех элементов техники игры с мячом: обращение с мячом, смена позиций, прием и передача мяча, забрасывание мяча в корзину с разного расстояния, а также совершенствование защитной деятельности.

Улучшение методов обращения с мячом позволяет действовать более эффективно во время игры. В эту группу движений входят вращение мяча на одном пальце, вокруг шеи и туловища, прокрутка мяча при ведении его между ногами, восьмикратная прокрутка мяча при ведении его между ногами.

Совершенствование способов смены позиций.

Сюда входит следующее:

- смена позиций со сменой направления движения защитника и нападающего;
- смена позиций с фингами и ускорением;
- смена позиций пар нападающих и защитников.

Для совершенствования смены позиций рекомендуется использование следующих упражнений:

- начиная с последнего бегущего встречного игрока в ряде игроков прохождение змейкой;
- при беге навстречу ряду бегущих игроков прохождение между ними змейкой, одного справа, другого слева;



- построение в шеренгу с расстоянием 1.5 – 2 метра. Деление игроков на 1 и 2.

Бег в медленном темпе.

а) по сигналу игроки 2 номера обгоняют своих партнеров в быстром беге и выстраиваются в передний ряд, бег продолжается, те же движения осуществляются первыми номерами игроков.

Совершенствование техники приема и передачи мяча

Передача мяча одной рукой снизу.

Применяется на близком и среднем расстоянии, используется при готовности защитника принять высокую подачу, активно закрывающего верхнее и среднее направления передачи. При выполнении ее игрок, разгибая руку, опускает мяч, перекладывает его на выпрямленную правую руку, которую отводит назад, за бедро стоящей сзади ноги. Левую руку, поддерживающую мяч, опускает в середине замаха и далее мяч удерживает кистью бросающей руки. Одновременно более сильно сгибают ноги и переносят тяжесть тела на стоящую сзади ногу. Затем с шагом вперед обратным движением прямой рукой мяч направляют под руками защитника. Завершающее движение выполняют пальцами, как бы скатывающими мяч с кисти (рисунок 36).

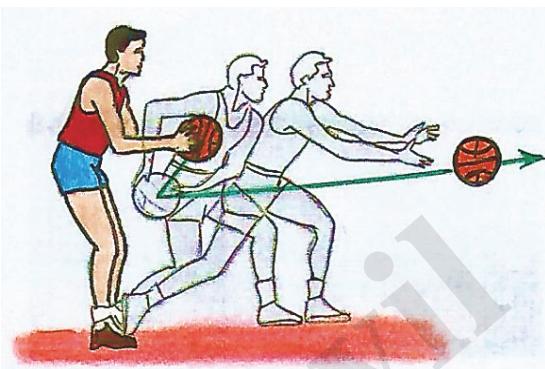
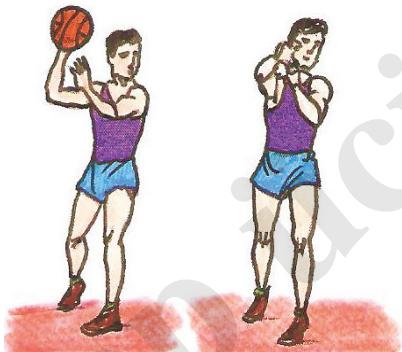


Рисунок 36. Подача мяча одной рукой сбоку.

Рисунок 37



Этот вид подачи выполняется в случае, если перед игроком стоит защитник команды противника, а сзади находится игрок своей команды. Для выполнения этой подачи игрок, держа мяч на ладони, отводит руку в сторону и поворачивает ладонь в сторону подачи. Быстро делает шаг в сторону и вперед, передает мяч товарищу по команде, минуя противника. (рисунок 37). Для того, чтобы эта подача была выполнена точно, необходимо в момент подачи быстро повернуть ладонь в положение, перпендикулярное площадке игры.



Подача мяча двумя руками от груди

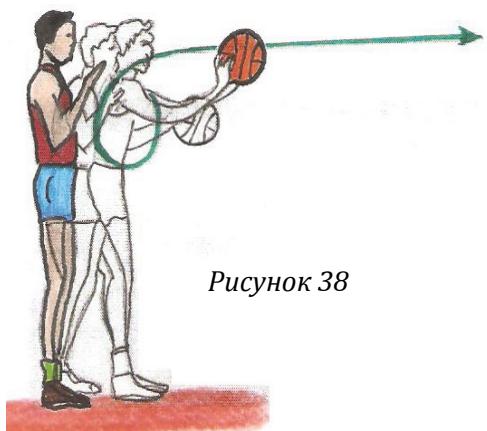


Рисунок 38

В сравнении с другими подачами, этот вид подачи используется довольно часто. Мяч, находясь в это время на уровне верхней части груди, толкается вперед движениями руки и туловища. При этой подаче мяч размещается на уровне груди, ладони находятся немного позади середины мяча, пальцы охватывают мяч. Для выполнения этой подачи руку мягко передвигают вниз, назад и в исходное положение и круговым движением мяч направляется противнику (Рисунок 38).

Подача мяча двумя руками снизу

Этот вид подачи применяется большей частью при передаче мяча с места, после остановки или повороте на короткие и средние расстояния. Эта передача может выполняться как вправо, так и влево. При этом мяч ведется назад близко к бедру сзади ноги, затем двумя руками посыпается вперед (Рисунок 39). Обе руки выполняют одно и то же движение и отходят от мяча одновременно. При данной подаче ноги выполняют движение одновременно, мяч приближается к бедру, если движение выполняется от правого бедра, левая нога сгибается в колене и осуществляется шаг вперед или наоборот. При махе мячом правая рука сгибается в локте и отводится назад. С этой позиции двумя руками, с легкой прокруткой, мяч направляется вперед.

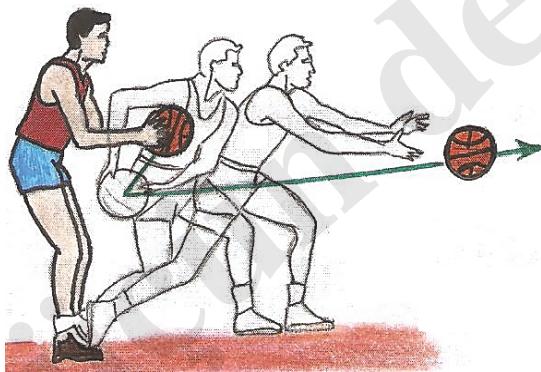


Рисунок 39

Подача мяча двумя руками сверху

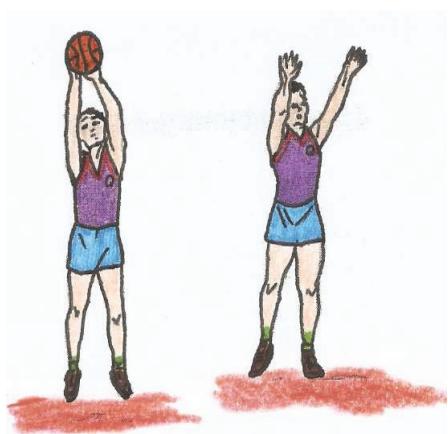


Рисунок 40

Это очень распространенная подача, так как при использовании этой подачи ответные действия игрока команды противника ограничиваются. В то же время игрок обеспечивает точную и скоростную передачу мяча с очень небольшой силой. До передачи мяч держится двумя руками и заносится над головой, ладони отводятся немножко назад, мяч держится по бокам, ноги, можно сказать, находятся в прямом положении, одна нога слегка отводится вперед. Мяч резким движением рук и ладоней направляется вперед (Рисунок 40). Техника движения рук заканчивается на уровне головы. Эта подача при необходимости может выполняться с подскоком.

В этом случае перед подачей мяч располагается в области живота, ноги слегка согнуты и при прыжке вверх мяч выносится вверх, передача осуществляется с самой высокой точки прыжка.

Подача мяча с ударом об пол

Данный способ передачи используется для доставки мяча партнеру, когда прямой путь мяча перекрыт защитником. В этом случае надо просто передать мяч с отскоком от пола товарищу по команде. В исходном положении мяч должен находиться как можно ближе к полу, так как, находясь высоко, мяч имеет большее расстояние полета, и это дает возможность защитнику противоположной команды овладеть им. В сравнении с прямыми подачами этот вид передачи мяча требует большего контроля мяча пальцами.

Упражнения для совершенствования техники передачи:

- 3-4 учащихся выстраиваются в шеренги, стоящие друг против друга, находящиеся на расстоянии 5-6 м. Мяч передается одной рукой партнеру снизу.
- Тем же самым движением с одним шагом вперед подается на уровне груди партнера.
- То же самое движение осуществляется при шаге партнера вперед.

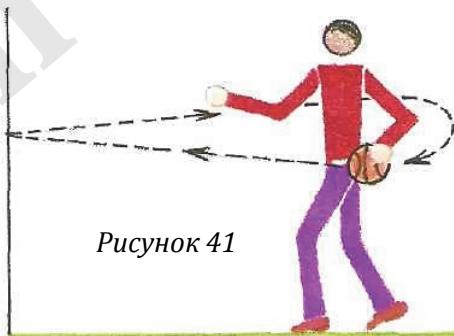


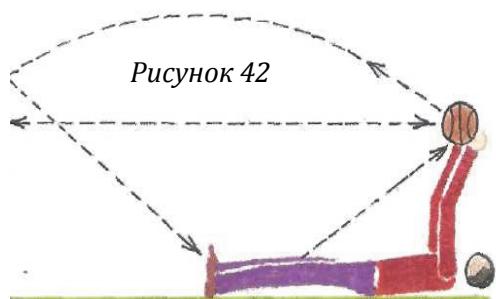
Рисунок 41



- Левой стороной к стене, удар правой рукой мяча о стену, поймав мяч, прокрутка его сзади и передача в левую руку и осуществление этого движения в противоположном направлении (Рисунок 41).

- Стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 метра, ударяет мяч о стену из-за спины правой и левой рукой и ловит его.

- Тем же самым движением мяч ударяется о стену так, что при отскоке ударяется об пол и ловится (Рисунок 42).



Совершенствование техники ведения мяча

В баскетболе игрок может забросить мяч в корзину со среднего и дальнего расстояния. Так же он может вести мяч максимально близко к корзине. Для этого он должен освоить технику обводки защитников. Это может быть осуществлено приставными шагами, перекрестными шагами и поворотами.

Вышеуказанные способы даются в виде схемы на рисунках ниже.

Шаги

Нападающий, осуществляя шаг вперед, вынуждает защитника отступить назад, затем сам осуществляет движение назад, и этим дает возможность защитнику сделать движение вперед.

Следуя длинными шагами в прежнем направлении, ведет мяч или же осуществляет бросок в корзину (Рисунок 43)

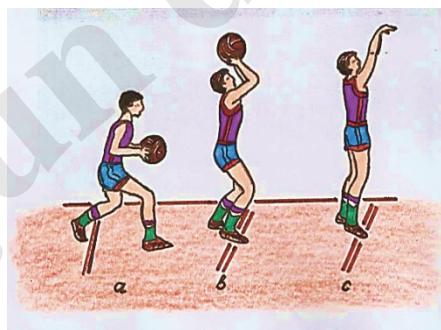
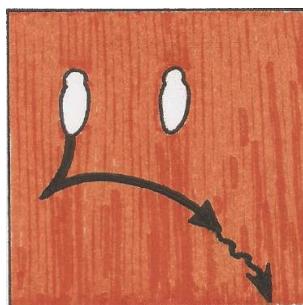


Рисунок 43

Перекрестные шаги

Нападающий делает шаг вперед – в сторону (фнт для обхода), вынуждает защитника отступить в сторону от направления движения, затем делает толчок ногой вперед, делает перекрестный шаг и в другом направлении выполняет увод мяча (Рисунок 44).

Рисунок 44



Поворот

Нападающий делает шаг вперед – в сторону, вынуждает защитника сменить позицию в направлении движения, сразу же поворачивается назад, отпускает мяч на пол и выполняет увод мяча рукой, находящейся далеко от защитника (Рисунок 45).

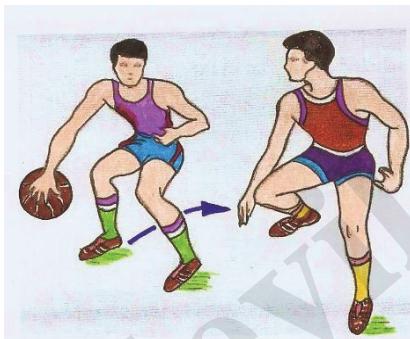


Рисунок 45

Во время увода мяча, чтобы изменить направление, используется метод переноса мяча спереди.

Во время увода мяча ногой, находящейся ближе к стороне увода мяча делается шаг, выполняется сильный толчок в сторону другой ногой, рука, подбрасывающая мяч, находится на поверхности мяча, и мяч в направлении, поперечном туловищу, переводится в сторону другой ноги, затем осуществляется шаг в новом направлении (Рисунок 46).

Рисунок 46



Передача мяча позади спины

Этот вид увода мяча менее опасен по сравнению с предыдущей подачей спереди и более скоростной в сравнении с поворотом. В момент осуществления шага правой ногой, игрок правой рукой на уровне левой ноги направляет мяч на пол. Левая нога выступает вперед, игрок переносит мяч позади спины и, подбрасывая левой рукой, направляет его вперед (Рисунок 47).

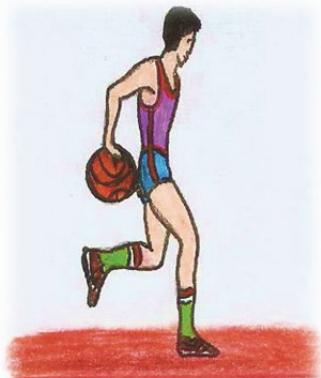


Рисунок 47

Перевод мяча позади спины позволяет нападающему спрятать его от защитника, использовать туловище для защиты и наблюдать за ситуацией на площадке.

Движение для совершенствования увода мяча

- ведение мяча между препятствиями рукой удаленной от препятствия;
- ведение мяча как можно быстрее между препятствиями;
- ведение мяча правой, левой рукой, с обходом препятствий с правой и левой стороны;
- площадка делится поперечно на 4 части, и игроки стоят на лицевой линии с мячом. По сигналу “Марш!” игроки осуществляют увод мяча челночным способом. Игрок, достигший противоположной линии, зарабатывает очко.

Рекомендуется использование следующих упражнений для совершенствования ведения мяча (Рисунки 48, 49, 50).

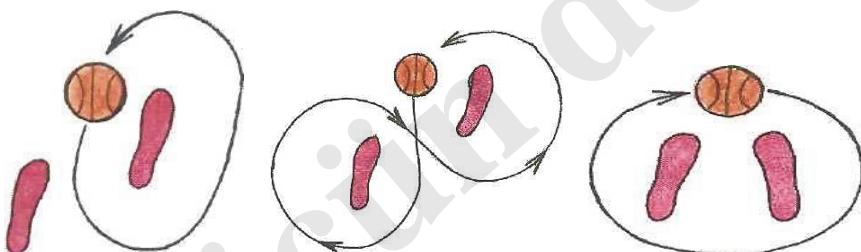


Рисунок 48



Рисунок 49

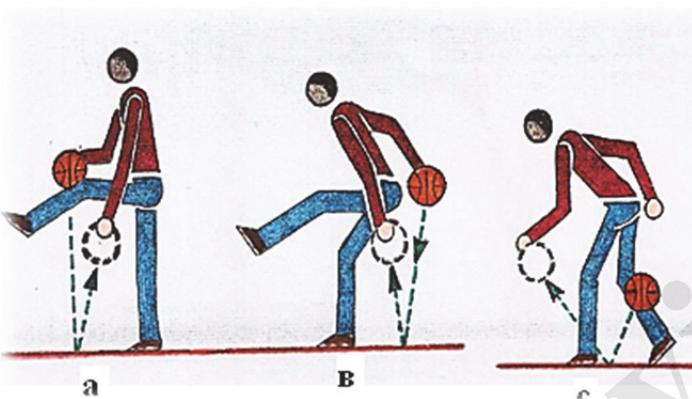


Рисунок 50

Совершенствование техники бросания мяча

Совершенствование техники бросания мяча достигается доведением выполнения отдельных способов броска до автоматизма. Любая деятельность баскетболиста на площадке завершается забрасыванием мяча в корзину. Если движение броска не выполняется точно и правильно, то вся предварительная деятельность спортсмена, такая как бег, прыжки, передача, захват мяча и прочее, выполнялись напрасно.

Как можно достичь точности броска мяча в корзину? Это возможно при полной координации выполнения всех движений игроком. В то же самое время последний бросок требует особой точности и тонкости.

В целом, точность броска в корзину зависит от следующих факторов:

1. Способ броска. Бросок мяча в корзину, в свою очередь, зависит от способности команды противника оказать сопротивление на площадке и от тактики защиты. Например, если защитник занял позицию очень близкую к нападающему игроку, в этом случае более целесообразно было бы забросить мяч с подскоком или же наоборот, если впереди нет сопротивления, необходимо ближе подойти к корзине и затем осуществить бросок.

2. Техника броска. Например, забрасывая мяч в корзину нельзя наклонять туловище в сторону, тело направляется в сторону броска, или же во время броска локти не должны сильно отходить в сторону.

3. Траектория полета мяча. Очень высокая траектория полета мяча удлиняет расстояние и этим уменьшает вероятность попадания в корзину, или наоборот, очень низкая траектория полета ускоряет скорость мяча, и это тоже оказывает отрицательное влияние на точность попадания.

В целом, при броске мяча в корзину можно применять следующие методы:

Бросок мяча одной рукой на уровне груди.

При таком броске рука находится на мяче, а другая рука держит мяч с нижнего бока. Нога на стороне руки, осуществляющей бросок, выступает немного вперед, каждая нога согнута немного в колене.

Сперва мяч поднимается вверх над плечом, локоть руки осуществляющей бросок отводится вперед – в бок, и мяч, поднимаясь на уровень головы, ведется вверх и вперед, оставаясь на одной руке. Рука полностью открыта, приобретает перпендикулярную позицию, и мягким движением пальцев мяч отделяется.

Бросок мяча одной или двумя руками с прыжком.

Надо обратить особое внимание на этот способ броска. Попытайтесь воспользоваться обманным движением перед этим броском. Бросок осуществляется после увода мяча, остановки или осуществляя комплекс фингтов.

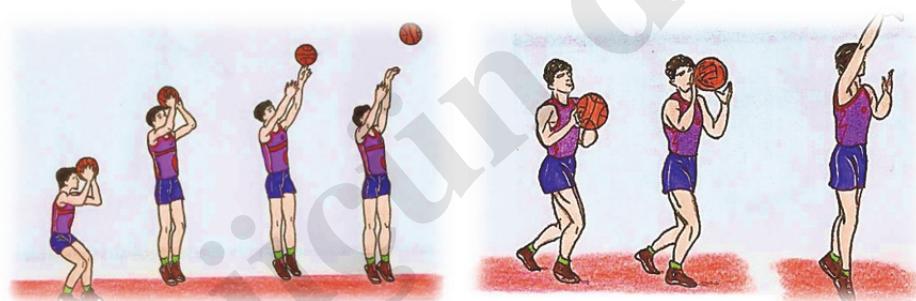
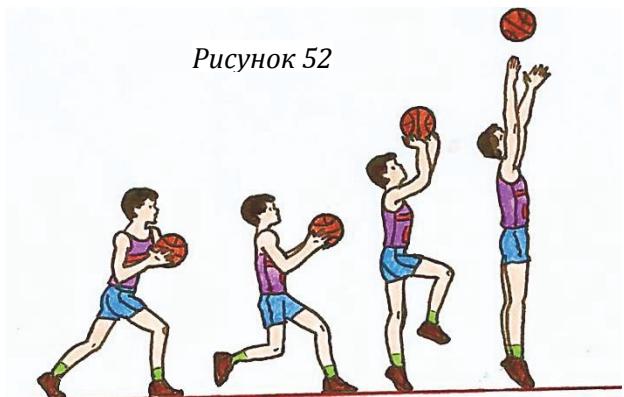


Рисунок 51

Бросок мяча с двух шагов и прыжка на короткие и средние дистанции

В баскетболе этот вид броска совершенствуется больше совместно с другими техническими приемами. Например: 1. Прием для перехода – переход под доской – бросок. 2. Прием для броска – бросок при переходном прыжке (подскоке). 3. Скоростной переход – прием мяча при движении – бросок.

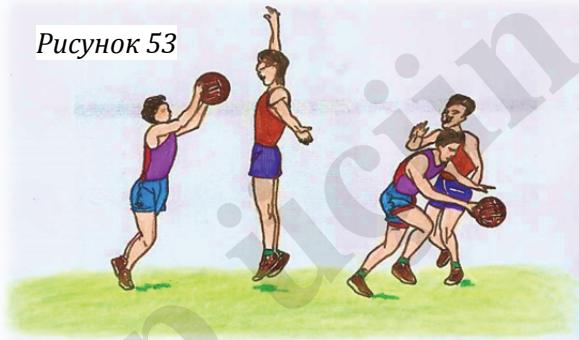
Рисунок 52



Движения для совершенствования броска:

- Пары игроков стоят с мячом в 5-6 метрах от щита. По очереди каждый игрок в движении, или осуществляя ритмично 2 шага, бросает мяч в корзину, не ловя его, после броска сам берет мяч или передает товарищу.
- Осуществляет то же самое движение, бросок осуществляется с подскоком.
- После броска игрок передает мяч товарищу, сам выступает в роли защитника. Игрок с мячом осуществляет финг, чтобы обойти защитника или осуществляет переход, выполняет бросок.
- Свободный игрок сначала приближается к доске с ускорением, принимает мяч от противника, выполняет финг, чтобы оторваться от защитника и выполняет бросок.
- Игрок имитирует бросок в противоположную сторону от ловли мяча, потом со скоростью осуществляет бросок.

Рисунок 53



- Меняет направление и, обходя защитника, выполняет бросок в корзину (Рисунок 53).

- Игрок имитирует ловлю мяча, выполняет широкие шаги в направлении прямо, потом быстро возвращается в первоначальное положение и выполняет бросок (Рисунок 54).

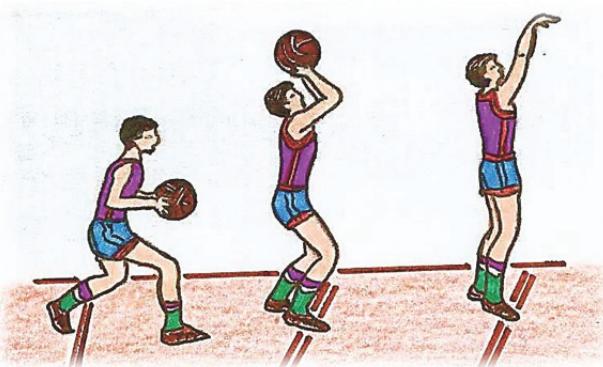


Рисунок 54

Бросок в корзину со среднего и дальнего расстояния

Обычно такой бросок выполняется на уровне головы одной или двумя руками. Целесообразнее использовать этот способ броска при активном сопротивлении противника. В этом случае до броска мяч находится как можно выше и это заставляет защитника подойти ближе к нападающему и, таким образом, создается хорошая ситуация для броска или перехода.

Упражнения для совершенствования броска:

- Два игрока стоят на расстоянии 3-4 шагов друг от друга, в 5-6 метрах от доски. Напротив них стоят защитники. Нападающие, передавая друг другу мяч, стараются найти подходящий момент для забрасывания мяча в корзину.

- Ряд из 3-5 игроков выстраивается напротив доски. Игрок целенаправленно бросает мяч в корзину, бежит, завершает, выполняя бросок в подходящее время, и, взяв мяч, передает следующему игроку, сам становится в конец ряда. Движение повторяется другими игроками.

- Броски парами с разных точек. Отмечается 5 участков броска в 5-6 метрах от щита. Каждый игрок старается забросить мяч одной рукой, держа его на уровне головы, в корзину с каждой точки.

- Такое же движение выполняется двумя руками на уровне головы.

- Такое же движение выполняется двумя руками с подскоком.

Штрафные броски

Эти броски большей частью выполняются одной или двумя руками на уровне головы. До броска рука отводится назад, мышцы расслабляются, осуществляется вдох-выдох, бросок мяча об пол 1-2 раза, направить все внимание на передний круг корзины и осуществить бросок. В это время туловище и руки как будто вытягиваются в сторону корзины. Бросок заканчивается.

вается движением ладони и пальцев.

Упражнения для совершенствования бросков:

- Серии бросков (в каждой 5-10 бросков) в корзину одной рукой на уровне головы.

- На уровне головы бросок мяча в корзину двумя руками.

- Броски до неудачной попытки. Варианты: а) из определенного количества бросков кто больше всего попадет в корзину; б) кто быстрее попадет в корзину из определенного количества бросков; в) каждый игрок выполняет один штрафной бросок, игрок, осуществляющий неудачную попытку, выходит из игры.

- Броски парами, тройками, командами. Каждый игрок команды осуществляет два броска, та команда, которая, например, набирает 10 баллов, считается победителем.

Совершенствование техники защиты.

Имеются 2 вида захвата мяча: вырывание мяча и выбивание мяча у противника.

Способ вырывания мяча у противника осуществляется двумя путями: тянуть мяч в свою сторону и толкать мяч вперед – вниз в сторону соперника.

Первый способ осуществляется следующим образом: держа мяч с двух сторон, резким движение тянуть в свою сторону и, одновременно, повернуться спиной к сопернику. Направление, в которое тянется мяч, не дает возможность другому сопернику получить мяч.

Другой способ приобретения мяча – методом выбивания – осуществляется следующим образом: игрок держит мяч с двух сторон и, как будто падая на него, толкает мяч от противника в пространство движением вперед – вниз и, одновременно, поворачивая туловище, становится спиной к сопернику.

Игрок стоит на месте, держит мяч, в случае увода мяча и в других подобных случаях мяч приобретается методом выбивания. Выбивание мяча из рук выполняется резким коротким движением руки и в положении сжатия пальцев руки. Удар направляется в пространство движением руки снизу вверх. Ударом мяч направляется вверх или вниз в пространство. При уводе мяча выбивание мяча осуществляется следующим образом: соперник, отойдя назад от ведущего мяч соперника и пропустив его немного вперед, движением руки в сторону выбивает мяч, удаляя его от направления движения.

Для увода мяча при передаче его необходимо быстро выступить вперед в момент отделения мяча от руки и предотвратить передачу мяча, удерживая мяч в руке.

При уводе мяча приобретение его осуществляется следующим образом: бежать бок о бок с противником, ведущим мяч, быстрым движением пробиться к мячу, в то время, как он находится в пространстве, протянуть руку для приема мяча быстрее противника и осуществить увод мяча.



Передача мяча руками. Метод, противостоящий броску. Приблизиться как можно ближе к спортсмену и быстрым движением положить руки на мяч и таким образом приостановить бросок мяча.

Совершенствование техники уводами и сменой позиции

Учащиеся делятся на тройки. В каждой тройке определяется защитник, нападающий и разводящий. Нападающий должен со среднего расстояния, или, пройдя под доской, забросить мяч в корзину.

Разводящий помогает нападающему, но не обладает правом броска мяча в корзину. Защитник старается помешать нападающему выйти в свободное пространство, принять мяч, отобрать мяч или забросить его в корзину. Защитник, получив мяч, становится нападающим.

Учащиеся делятся на пятерки. В каждой пятерке 1 разводящий, 2 защитника и 2 нападающих. Нападающие стараются выйти в свободное пространство и бросить мяч в корзину. Защитник, получивший мяч, превращается в нападающего.

3х3 игрока на один бросок в корзину. Нападающие на площадке в форме треугольника, игрок с мячом находится в углу треугольника и, в сравнении с двумя своими противниками, дальше от щита. Игровые в треугольнике передают мяч друг другу и, пройдя в пространство, стараются принять мяч и забросить в корзину.

Развитие двигательных способностей

Движения для развития скорости и силы

- из положения полуприседа подпрыгнуть вверх, ноги вперед – в сторону.
- дотронуться до вещей, подвешенных на высоте, головой или рукой.
- движения с 2-3 килограммовым мячом, броски в зону и в цель;
- бросок набивным мячом назад через голову.
- рывки на расстояние 10-15 м. с разных исходных позиций.
- прыжки с максимальной скоростью с гимнастической веревкой одним или двумя прыжками и вращением.

Движения для развития координации (рисунок 55).

- вращение мяча вокруг туловища направо – налево. Вращение мяча восьмеркой между ногами на месте и в движении.
- бросок и хватание двух мячей одновременно.
- подбрасывание мяча на месте и в движении.
- бросок мяча над головой, поймать мяч с позиции лежа.
- бросок двух мячей об стену, хватание возвращающегося мяча, хватание мяча после удара об пол.



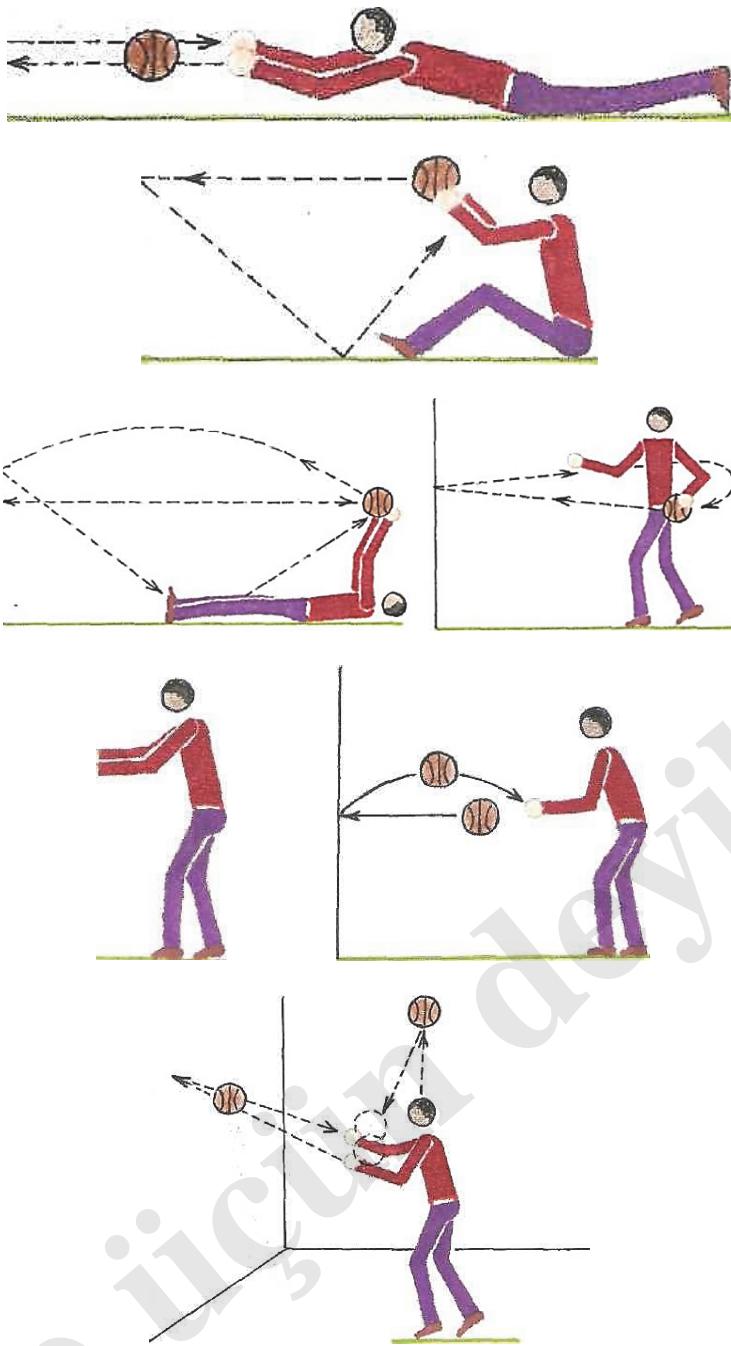


Рисунок 55

ВОЛЕЙБОЛ

Правила техники безопасности

- Тренировки должны проходить на сухой, чистой, отвечающей гигиеническим нормам площадке.
- До изучения правил нападения необходимо изучить все возможные способы падения и приземления.
- Необходимо выполнять специальные разминочные упражнения во время осваивания деятельности нападения и во время использования элементов нападения стараться, чтобы на площадке отсутствовал ненужный мяч или мешающие технической деятельности другие предметы.
- Независимо от трудности выполняемых технических приемов, необходимо выполнение специальных разминочных упражнений для всех групп мышц и суставов.
- Целенаправленное использование предметов, обеспечивающих защиту в процессе освоения техники игры.
- Нельзя допустить использование нестандартных мячей или мячей массового использования во всех случаях.

Совершенствование техники приема и передачи мяча

Прием мяча двумя руками сверху с падением – перекатом на спину.

Игрок, находясь в средней и нижней исходной позиции (положение подседание под мяч), готовится принять мяч, находясь приблизительно на месте приземления мяча. После перемещения к точке приема мяча обычными шагами делает выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада. Центр тяжести тела переносится за точку опоры и делается перекат на спину.



Рисунок 56

Прием одной рукой с падением в сторону с перекатом на бедро и спину

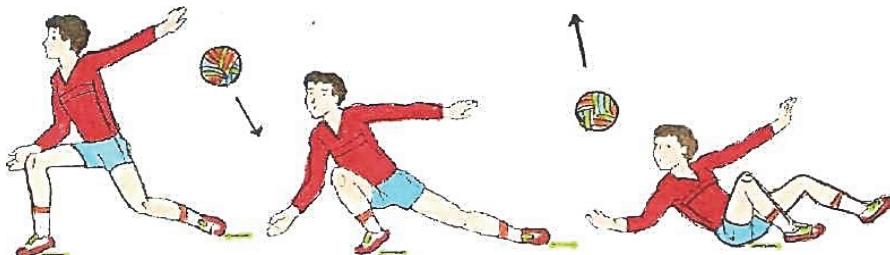


Рисунок 57

Этим приемом больше пользуются девочки. Спортсмен (учащийся) после смены позиций делает шаг (выпад) в сторону полета мяча, выпад ногой, рука протянута в точку падения мяча, делается удар по мячу, перекат на спину (Рисунок 57).

Прием мяча одной рукой с падением на грудь

Этим приемом мяча больше пользуются мальчики. Игрок (учащийся), как будто выполняет нырок в воду, в месте падения мяча падает под мяч, после возвращения мяча игрок сложив руки для упора, дотрагивается грудью до поля и амортизирует, ноги слегка согнуты в коленях, тело отклоняется назад, выполняет скольжение на животе и груди. Дотрагивается руками до пола, затем отводит руки в сторону туловища (рисунок 58).

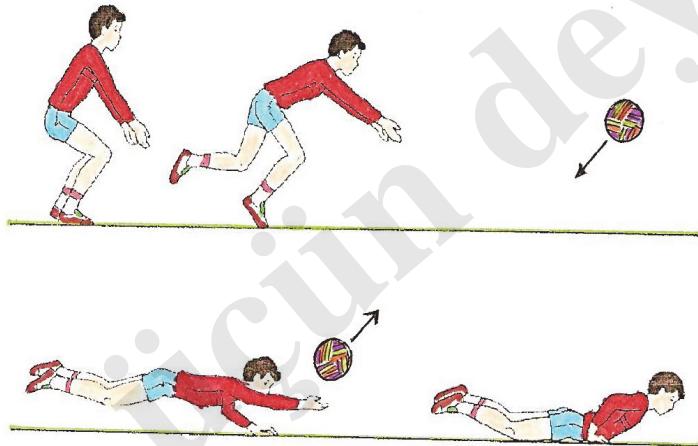


Рисунок 58

Передача мяча сверху двумя руками

Этот технический прием в волейболе выполняется в зависимости от направления полета мяча вперед, над головой и назад.

Этот прием может выполняться с места и с прыжком, в то же время, зависимо от расстояния передачи мяча, такие подачи могут быть на короткие, средние и дальние расстояния.

Мяч направляют для удара. Качество передачи мяча зависит от свое-временно принятой позиции игрока. Руки принимают мяч сверху от лица. Совместным движением рук, туловища и ног мяч направляется в нужном направлении. Насколько дальше и выше направляется мяч, настолько же активно растягиваются ноги (Рисунок 59).

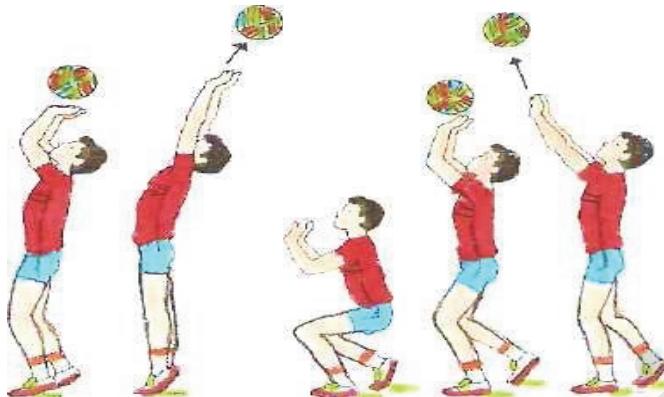


Рисунок 59

При подаче мяча назад двумя руками тыльная часть руки размещается над головой. Руки складываются в локтях, туловище сгибается вверх – назад. Выполняя подачу с прыжком для сокращения времени передачи мяча удар выполняется в своей половине.

Совершенствование введения мяча в игру

Введение мяча в игру состоит не только из ввода его в игру, это так же средство затрудняющее деятельность команды противника.

Все эпизоды игры в волейбол начинаются с ввода мяча в игру, и поэтому вся игра зависит от хорошего и правильного с тактической точки зрения осуществления этого технического приема.

Имеются следующие варианты введения мяча в игру:

Введение мяча прямо сверху

Этот технический прием осуществляется двумя способами – вращением и скольжением мяча.

Введение мяча в игру сверху способом вращения (Рисунок 60)

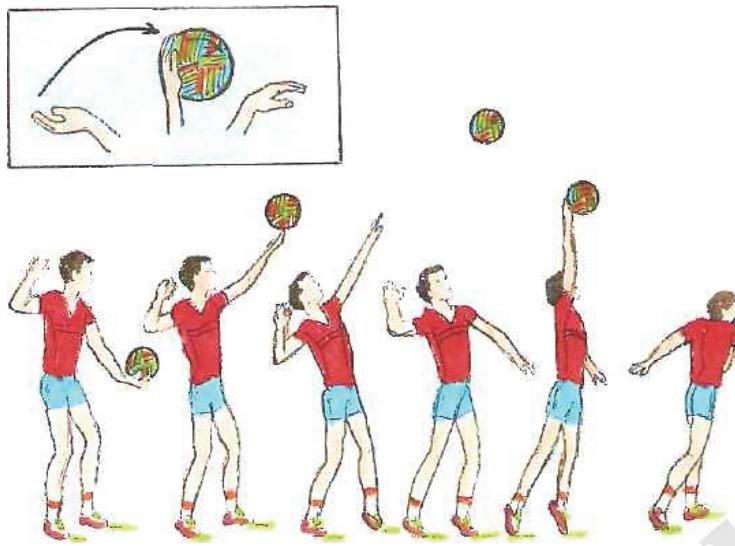


Рисунок 60

Игрок (учащийся) стоит в позиции лицом к мячу, ноги на ширине плеч, левая нога слегка вперед, мяч находится в немного сжатой руке на уровне груди, взгляд направлен в сторону площадки противника. Для маха мячом правая рука направляется назад, локоть в сторону – вверх. Тяжесть тела приходится на правую ногу, туловище слегка прогибается назад. Движением левой руки мяч направляется над головой, опорная нога, разворачиваясь, перемещает тяжесть тела на переднюю ногу. Туловище направляется слегка вперед, рука выпрямляется, ладонь, с пальцами сцепленными друг с другом, производит удар. После удара руки сопровождают мяч, затем опускаются вниз.

Упражнения для совершенствования ввода мяча в игру

- Бросок мяча вверх одной рукой и замахи ударной рукой, ловля мяча во время удара
- Бросок мяча вверх одной рукой и ловля мяча во время удара
- Прямая передача с расстояния 7-9 м к стене на уровне сетки
- Подача мяча с расстояния 7-9 м через сетку
- Подача мяча сверху с левой (с правой) стороны площадки с расстояния 7-9 м.

Введение мяча в игру с расстояния 7-9 м от сетки.

Совершенствование техники атакующего удара.

Главный и более распространенный прием в волейболе считается прямой атакующий удар. При атакующем прямом ударе направление мяча после удара одинаково с направлением бега волейболиста до прыжка. В волейболе кроме этого удара есть и другие различные атакующие удары – атакующий боковой удар, обманный и удар с переходом.

Каждый из этих приемов имеет определенный тактический смысл. Зависимо от условий игры, от направления новой передачи, высоты, блокировки команды противника и т.д., нападающий игрок, в соответствии с ситуацией, происходящей в период игры, выбирает удар, подходящий для подачи мяча в зону, где мало защитников и реализует его. Если волейболист использует один способ атакующего удара для команды, противнику не составит труда нейтрализовать его, так как в ходе игры нападающий противоположной команды сразу определит способ игры нападающего и будет строить свою игру так, чтобы противостоять этому.

Прямой атакующий удар

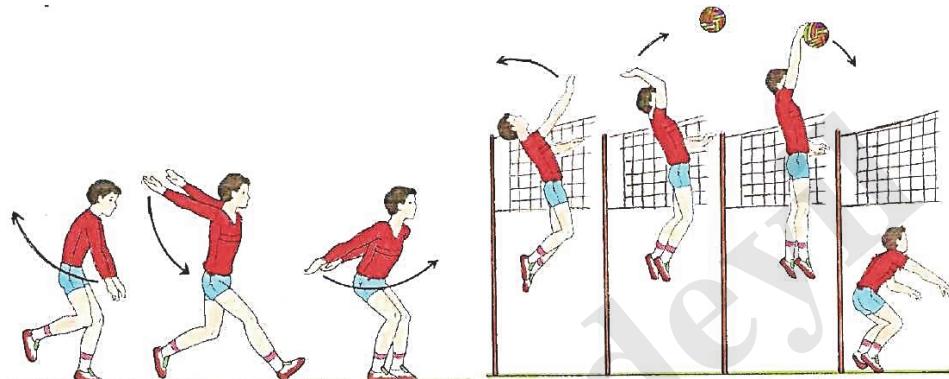


Рисунок 61

Прямой атакующий удар состоит из бега, прыжка, удара по мячу и приземления.

Беговая часть осуществляется 2-3 шагами. При последнем шаге опорная нога вперед, руки резко отводятся назад, после опоры на вторую ногу руки движутся вниз – вверх, затем одновременно с толчком обеих ног поднимаются вверх. Во время маxа руками правая рука отводится вверх -назад, левая рука держится на уровне плеч, удар производится на самой высокой точке прыжка. В это время левая рука открывается в локте, отводится вверх – вперед, ладонь дотрагивается до мяча сзади – сверху. После удара игрок приземляется на согнутые в коленях ноги.

Атакующий удар с переходом

Отличительная особенность этого вида удара в том, что после удара направление полета мяча совпадает с направлением бега спортсмена. Этот вид атакующего удара может выполняться с поворотом туловища и без поворота (передача мяча рукой). В обоих случаях мяч может быть направлен как влево, так и вправо.

Техника атакующего удара с поворотом туловища

В технике выполнения этого удара имеются 5 фаз.

1. Подготовительная деятельность (бег, прыжок, мах). Эта часть движения такая же, как при простом нападающем ударе. Атакующий, удерживая мяч в правой стороне зоны для направления удара вправо (мяч не доходит до игрока), для выполнения удара направляющего мяч влево, мяч располагается в левой зоне площадки.

2. Поворот туловища без опоры (в полете) вправо и влево.

3. Выполнение атакующего удара не совпадающего с направлением движения в беговой части.

Подготовительная фаза при выполнении атакующего удара без поворота туловища такая же, как при выполнении удара. Переведя мяч вправо, рука делает дугообразное движение влево – вперед, ладони дотрагиваются до мяча слева. В это время правое плечо приподнимается, а левое отпускается. При переводе мяча влево рука делает дугообразное движение вправо – вперед, на этот раз ладонь дотрагивается до мяча сверху – справа.

Движения для совершенствования техники выполнения

- Атакующий удар с 4 зоны по мячу направленному вверх, игрок стоит перед сеткой.
- Атакующий удар по мячу, направленному вертикально вверх, с бегом с 2-3 шагами.
- Высокая передача с 3 зоны, атакующий удар (движение) с 4 зоны.
- Тоже движение, но атакующий удар выполняется из 2 зоны.
- Атакующий удар с 3 зоны с передачей мяча в 4 зону.
- Тоже движение выполняется с осуществлением атакующего удара влево и вправо.
- С 3 зоны направление мяча в правую и в левую часть площадки, атакующий удар с 2 зоны.
 - Имитация атакующего удара с блокировкой с поворотом туловища вправо (влево).
 - Игрок сам бросает мяч вверх и в условиях блокировки поворачивает туловище вправо (влево).
 - Блокировка, передача с 4,3 зоны, поворот туловища вправо (влево), осуществление атакующего удара.



- Однаковым движением без поворота туловища выполняет прямой атакующий удар.

Совершенствование техники защиты

Блокировка

Основным средством защиты является блокировка. Эта техническая деятельность является самым важным средством нейтрализации атакующих ударов противника. Успешная блокировка в большинстве случаев дает возможность команде получить очко. Если блок осуществляется одним игроком – это индивидуальный, если двумя или тремя игроками то – это групповая блокировка. Индивидуальная и групповая блокировки делятся на 2 части: зональная (с целью закрыть какую-либо зону площадки) и охватывающая (используется после атакующего удара для закрытия расстояния направления удара).

Индивидуальная блокировка

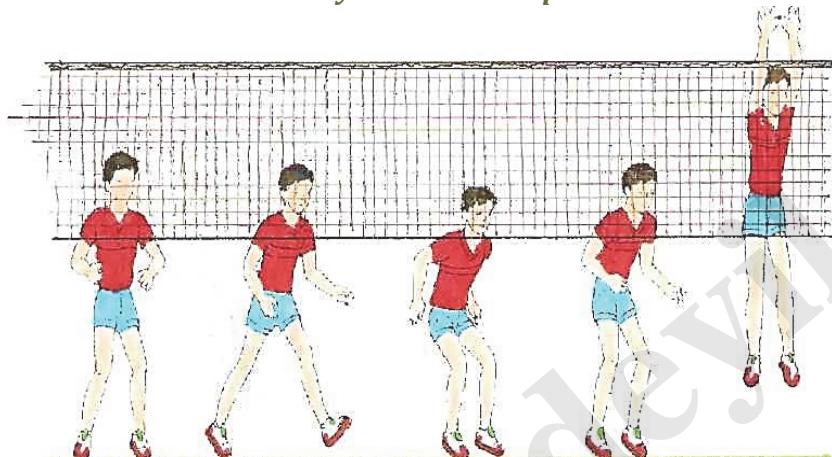


Рисунок 62

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленном суставе, руки полусогнуты, почти внизу, руки параллельны сетке, взгляды через сетку следят за деятельностью противника. Определив приблизительное место атакующего удара, игрок быстро меняет позицию и осуществляет шаги, с остановкой, принимает удобное положение для блокировки. Сильно оттолкнувшись, игрок выравнивает туловище и махом рук выполняет блокировку, подпрыгивает и поднимает руки согнутые в локтях вверх перед грудью, открывает их полностью в конце прыжка. Пальцы поднятых рук открыты, ладони над сеткой находятся близко друг к другу, для того, чтобы при атакующем ударе

мяч не прошел между ними. Выполняющий блокировку спортсмен, прыгая, следит за атакой противника, а так же контролирует мяч. К моменту блокировки он немного сгибает туловище в тазобедренном суставе и держит ноги ровно. После блокировки игрок при условии, что он не дотрагивается до сетки, опускает руки вниз и приземляется на полусогнутые ноги.

Движения для совершенствования блокировки

- Парами. Участвующая пара размещается с противоположной стороны сетки. Другой игрок, стоя на полу площадки, бросает мяч в верхнюю часть сетки, блокирующий игрок стоит на скамейке, толкает мяч в противоположную сторону.
- Выполняется то же самое движение, но выполняющий блокировку спортсмен (учащийся), стоит на площадке в исходной позиции и подпрыгнув, осуществляет блокировку.
- Выполняется то же движение, но мяч бросают над сеткой вправо и влево от выполняющего блокировку игрока.
- 2-3 игрока стоят с мячом с одной стороны сетки на расстоянии 1.5 м друг от друга, а оставшиеся спортсмены стоят с противоположной стороны сетки в 4 зоне, выстроившись в ряд. Первые бросают мяч над сеткой, вторые меняют позицию справа от сетки, выполняют блокировку каждого брошенного мяча.
- То же движение, только со сменой позиции, выполняется блокировка со 2 зоны.
- Тройки. Спортсмены перед сеткой, двое с одной стороны, один располагается напротив. Первый бросает мяч на 1 метр над сеткой, второй – подпрыгивает, выполняет атакующий удар, третий – выполняет блокировку. Движение повторяется 5 раз затем спортсмены (учащиеся) меняются местами.

Групповая блокировка

Главная цель групповой блокировки совместная защита собственной части площадки от атакующего удара несколькими игроками. Для атакующего удара противника, после определения направления передачи мяча и высоты полета, 2 или 3 волейболиста осуществляют смену позиции, приближаются к зоне атаки и принимают исходную позицию для блокировки. Игроки, находящиеся в исходной позиции, значительно сгибают ноги в коленях, руки на уровне талии, ноги на ширине плеч, тяжесть тела делится на обе ноги. Внимание спортсменов, осуществляющих блок, направлено на мяч, находящийся в полете. Фаза толчка блокировки должна быть согласована с атакующей деятельностью спортсмена, осуществляющего блок. Ранний и запоздалый толчок не дает возможность осуществить правильную блокировку (рисунок 63).



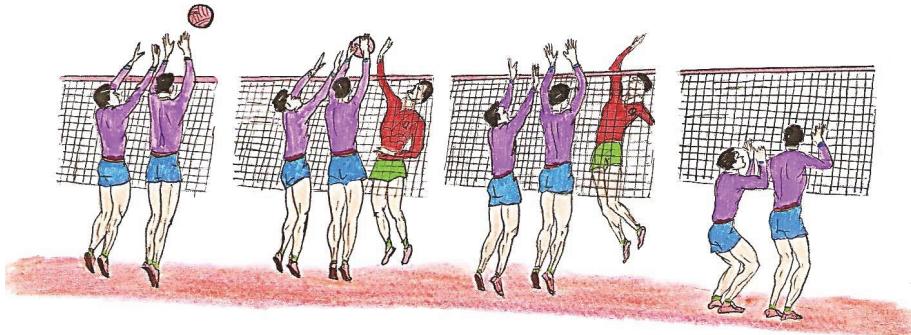


Рисунок 63

Для своевременной блокировки атакующих ударов, спортсмен осуществляющий блокировку, должен выполнить толчок во время, когда нападающий находится без опоры (в полете). Это объясняется тем, что путь движения спортсмена, осуществляющего блокировку, короче относительно нападающего. Во время атаки с 4 зоны спортсмены команды осуществляющей защиту, выполняя блокировку, закрывают 5 зону, считающуюся самой опасной в этом случае. Во время атаки со 2 зоны, как правило, в групповой блокировке участвуют игроки 3-4 зоны и закрывают 1 зону. В групповой блокировке участвуют центральные и боковые игроки.

Например, для закрытия 3 зоны в групповой блокировке игрок 3 зоны считается центральным, а игроки 4 зоны считаются боковыми.

Движения для совершенствования групповой блокировки

- По одну сторону сетки располагаются двое игроков (учащихся) на расстоянии 2 метров друг от друга. С противоположной стороны стоит другой игрок с мячом. Он бросает мяч в верхнюю часть сетки. Двое спортсменов, находящиеся напротив, бегут к месту блокировки и, подпрыгивая, одновременно возвращают мяч обратно.
- Выполняется то же движение, но игрок на противоположной стороне, бросает мяч в сторону спортсмена, осуществляющего блокировку, другой же, направляясь бегом в сторону этого спортсмена, подпрыгивает и осуществляет блокировку.
 - Движением с 4 зоны двойная блокировка атакующего удара.
 - Движением со 2 зоны двойная блокировка атакующего удара.
 - Игроки, осуществляющие блокировку, располагаются в 4, 3 и 2 зонах.

Атакующий удар выполняется с 4 или 2 зоны. Центральные и боковые игроки осуществляют смену позиций в месте атаки и ставят блок.

Совершенствование техники игры

Индивидуальная техническая деятельность в атаке

Главная цель индивидуальной деятельности в атаке – передача мяча в недостаточно защищенную зону противника или более слабому игроку. Для атакующего удара во время передачи, мяч необходимо передать с 3 зоны нападающему в 4 и 2 зоны. Во время атакующего удара надо стараться, чтобы мяч был передан не сильным, а более точным или обманным движением с прыжком.

Групповая тактика при атаке

В волейболе эта деятельность опирается на индивидуальную подготовку и в нее входит командная тактика. Главная задача передачи мяча для атаки – совместная деятельность игроков. В то же время важно уделить внимание совместной групповой деятельности с игроком, принимающим мяч (введение мяча в игру, сервис и атакующий удар).

Движения для совершенствования тактической деятельности

- 2-3 учащихся размещаются в каждой из 4, 2, 6 зонах. В 3 зоне ведущий игру, в противоположной стороне – игрок осуществляющий блокировку. Спортсмен, осуществляющий блокировку, меняет место перед сеткой и в связи с этим осуществляет передачу ведущего атакующего удара в зоне, удаленной от спортсмена, выполняющего блокировку.

Движение начинается с передачи мяча с высоты с 6 зоны в 3 зону.

- То же самое движение осуществляется с расположения ведущего игру спортсмена в 2, 4, 3 зоны.

Командная техническая деятельность при атаке

Эта деятельность изучается последовательно – сначала с анализа деятельности игроков передней линии, затем задней линии.

Движения для совершенствования командной технической деятельности.

- Команда (6 игроков) делится в зонах площадки. В 1 зоне противоположной площадки верхняя передача направляется в 6 зону с 3 зоны в 4 (2) зону, а затем отправляется над сеткой в 6 зону.
- Тем же движением только для атакующего удара подача осуществляется игроками 4 (2) зоны.
- То же движение, но игрок с противоположной стороны осуществляет блокировку.

Индивидуальная тактическая деятельность при защите

Эта техническая деятельность включает в себя блокировку, умения правильно занять позицию и осуществить защиту товарища по команде при приеме атакующего удара.



При блокировке важно определить направление удара и правильно выбрать способ приема мяча.

Групповая тактическая деятельность при защите

Принципы групповой техники игроков определяет защитную систему команды. Защитная деятельность команд условно делится на блокировку, защита и защита товарища по команде (страховка). Эта техническая деятельность осваивается в следующей последовательности: совместная деятельность игроков передней линии, прием мяча игроками задней линии и совместная деятельность при атакующем ударе, совместная деятельность игроков передней и задней линий.

Движения для совершенствования техники выполнения

- Нападающие размещаются в 4 и 2 зонах, игроки осуществляющие блокировку в противоположной стороне 4, 3, 2 зонах. По сигналу один из атакующих, с одной из зон, бросает мяч вверх, выполняется атакующий удар. Игроки, находящиеся в 4 и 3, или 3 и 2 зонах выполняют блокировку. Игрок, не принимающий участия в блокировке старается подстраховать товарища по команде или выходит в свободную зону для принятия атакующего удара.
 - Выполняется то же движение, но атакующий удар выполняется с подачи с противоположной 2 зоны.
 - Выполняется то же движение, но атакующий удар выполняется с подачи мяча с 3 зоны.

Командная тактика при защите

Можно отметить 2 более распространенные игровые системы: отступление назад (система, используемая игроками передней линии) и выступление вперед (защитная система, выполняемая для страховки игроками задней линии).

Развитие двигательных способностей волейболистов

Движения, ускоряющие реакцию

- Скоростной бег на 10- 15 м с командами, подающими с разных исходных позиций.
- Челночный бег (3x10м). Бег лицом в одну сторону и спиной в противоположную сторону.
- Бег с подачи сигнала, с разных стартовых позиций, с разными интервалами.



Движения для скоростных и силовых навыков

- Серия прыжков с толчком двумя ногами и препятствиями разной высоты.
- Прыжки с препятствиями разной высоты с толчком правой (левой) ноги.
- Подскоки на одной ноге (левой-правой) на определенные расстояния (20-25 м). Попытка каждый раз уменьшить количество прыжков.
- Преодолеть расстояние (20-25м) на одной ноге (левой, правой) бег (на время).
 - Опираясь пальцами об стену, оттолкнуться от нее.
 - Многоразовые броски наполненного мяча двумя руками от груди.
 - Броски и ловля наполненного мяча парами со сменой позиций шагами.
- Оттолкнувшись при беге, дотронуться до мяча, подвешенного на разную высоту.
 - Оттолкнувшись при беге, нанести удар по мячу, подвешенному на разную высоту на резиновых амортизаторах.
 - Подскоки с гимнастической веревкой.



ФУТБОЛ

Совершенствование техники ведения мяча

Совершенствование техники удара и остановки мяча



Рисунок 64

спуска мяча на выгодную для удара высоту, и в необходимый момент по нему наносится удар (Рис. 64).

Если вы хотите, чтобы после удара мяч летел низко, необходимо потянуть стопу ударной ноги к земле. При этом нога касается мяча не нижней частью, а серединой внешней стороны стопы. Именно поэтому мяч летит не вверх, а параллельно земле (Рис.65).



Рисунок 65

Удар по мячу, приземляющемуся сбоку.

Для того, чтобы нанести удар по мячу, летящему сбоку, повернитесь к нему лицом по мере его приближения и нагните корпус к опорной ноге, отведите ударную ногу назад к верху и нанесите удар серединой внешней стороны. Во время удара опорная нога должна находиться в полусогнутом положении на приподнятой стопе (Рис. 66).

Упражнения, направленные на совершенствование удара по летящему мячу

1. Встаньте в 10-15-ти метрах от стены. Бросьте мяч перед собой. Нанесите удар по мячу, когда он окажется на уровне коленей, выполняя удары сначала внутренней стороной стопы, затем серединой внешней стороны стопы.

2. Встаньте левой стороной к стене на расстоянии 8-10-ти шагов от неё. Нанесите удар по мячу, брошенному вам сбоку вашим соперником (напарником), склонив корпус в сторону опорной ноги, пока мяч летит, направляя его в стену. Смените позиции после 10-15-ти ударов.

3. Встаньте на расстоянии 15-ти шагов напротив соперника. По очереди наносите удары по неподвижному мячу так, чтобы он, направляясь по воздуху, приземлялся перед соперником. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во время полёта мяча, нанося по нему удар. Игровики сменяют позиции после 10-15-ти ударов.

4. Три игрока выполняют упражнения. Один из них занимает позицию в воротах, другой – в 15-ти метрах от ворот. 3-ий игрок отправляет мяч по воздуху 2-ому игроку с 10-15-ти метров от штанги по линии ворот. А он ударом направляет летящий мяч в ворота.



Рисунок 66

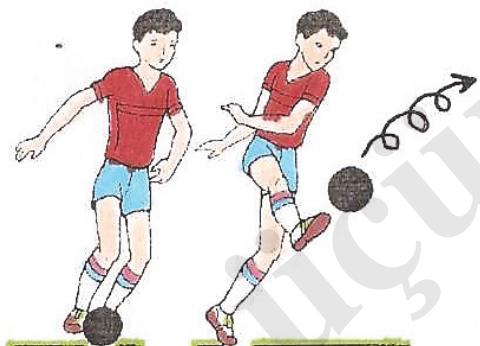


Рисунок 67

Резаные удары выполняются внутренней и внешней сторонами стопы. Главная особенность таких ударов, отличающая их от прямых ударов, заключается в прохождении вектора силы удара не через центр мяча, а несколько мимо него. Именно поэтому мяч летит по кривой траектории, вращаясь вокруг собственной оси. Направление вращения мяча может совпадать с направлением полёта мяча, а может быть и наоборот.

При выполнении резаного удара внутренней стороной стопы, стопа касается той стороны мяча, которая расположена дальше опорной ноги. В момент удара стопа, скользя, проходит по поверхности мяча и закручивает его (Рис. 67).



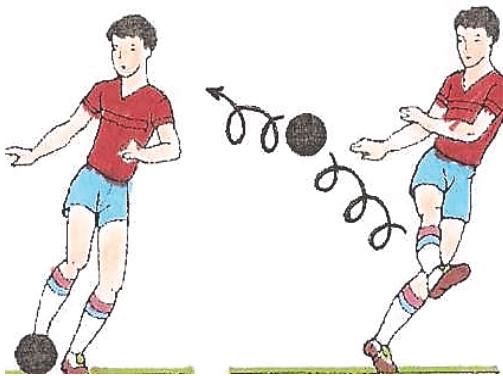


Рисунок 68

При нанесении резаного удара по мячу внешней стороной стопы, мяч должен касаться стороны ближней к опорной ноге, в первую очередь, той части внешней стороны стопы, которая переходит в пальцы. После этого ударная нога продолжает движение в сторону опорной ноги. А закрученный внешней стороной стопы мяч отходит от ноги и летит, вращаясь вокруг своей оси (Рис. 68).

Упражнения, направленные на совершенствование техники исполнения:

1. Постарайтесь передавать друг другу мяч посредством резаных ударов, нанесённых внешней и внутренней сторонами стопы с расстояния в 8-10 шагов со своим соперником (одноклассником).
2. Установите ворота из штанг шириной в 2 шага. Встаньте со своим соперником каждый в своих воротах лицом к лицу. Поочередно передавайте мяч друг другу посредством резаных ударов с целью забить мяч сопернику.
3. Повторяйте вышеописанное упражнение (2), но в этот раз резаные удары по неподвижному мячу наносятся с расстояния 8-10-ти шагов.
4. Упражнение выполняется втроём. Один из учеников встаёт в воротах, второй – передаёт мяч третьему партнёру, находящемуся в ударной позиции параллельно воротам. Он направляет мяч в ворота посредством резаного удара. Затем они меняют позиции.
5. На поле рисуется линия для выполнения ударов. В 10-15 метрах от линии рисуется круг диаметром 2-2,5 метров. В центре круга и ударной линии устанавливается препятствие любой высоты, например, штанга. По очереди посредством резаных ударов с ударной линии мяч направляется в круг, огибая штангу.

Удары головой по мячу

Удар серединой лба.

Игрок встает в шагающую позицию, расставив ноги на ширине плеч. При приближении мяча ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением верхняя часть туловища подается вперед, шея сильно запрокидывается и кивком головы наносится удар по мячу. В момент удара туловище должно быть расположено перпендикулярно к поверхности поля. По-

сле удара глаза обязательно следят за полетом мяча. Если надо послать мяч верхом, удар наносится в нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории, то в середину или даже верхнюю часть мяча. Серединой лба можно также сделать удар в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в соответствии с предполагаемым направлением удара (Рис. 69).

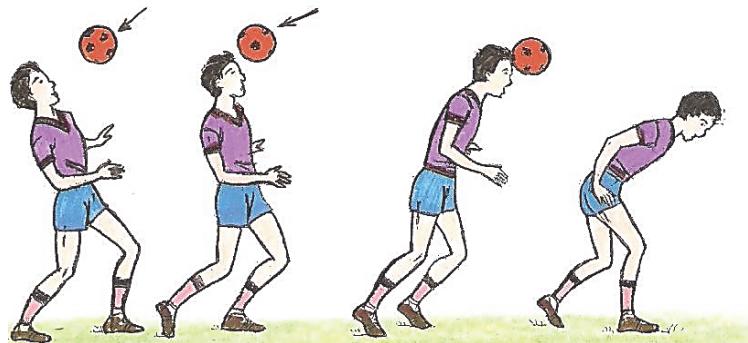


Рисунок 69

Удар боковой частью головы.

Этот удар применяется, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока. Для его исполнения голова и корпус отводятся в противоположную сторону. Для удара корпус выпрямляется в сторону мяча, голова резко сближается с мячом и ударяет по мячу боковой стороной лба. После удара корпус продолжает направление в сторону, в которую отправил мяч (Рис.70).



Рисунок 70

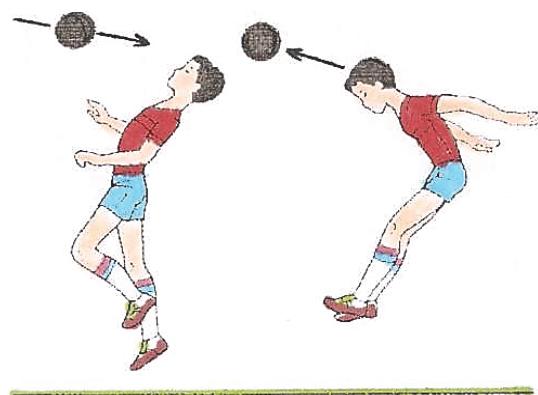


Рисунок 71

Удар осуществляется коротким движением корпуса и резким движением головы на самой высокой точке прыжка. После удара обязательно наблюдать за полётом мяча (Рис. 71).

Удар головой в прыжке с разбега.

Для выполнения данного удара, в первую очередь, толчок должен быть выполнен эффективно и игрок должен скоординировать свои действия на самой высокой точке прыжка. Во время нанесения удара головой по мячу, разбег выполняется с нескольких шагов, а толчок выполняется одной ногой. Во время выполнения движения очень важным условием является не дождаться приближающегося мяча, а опережающее движение головой в сторону мяча. Перед ударом голова и корпус отводятся назад. Удар осуществляется коротким движением корпуса и резким движением головы на самой высокой точке прыжка.

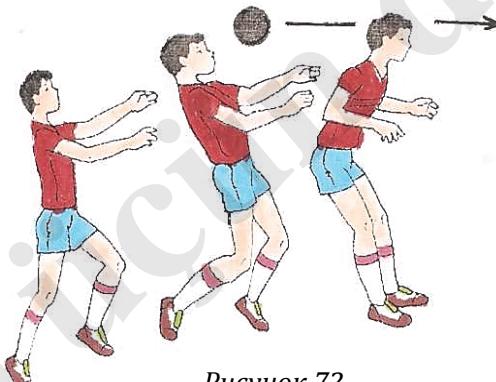


Рисунок 72

Упражнения, направленные на совершенствование техники выполнения:

1. Подвесьте мяч к планке ворот (за сук дерева, к баскетбольному кольцу) так, чтобы мяч был выше головы на 10–15 см. Выполняйте удары лбом в прыжке по подвешенному мячу. После 10 ударов предоставьте место партнеру, затем повторите упражнение.

2. Подбросьте мяч над собой, отклоните туловище и голову назад, прогнитесь в пояснице, мышцы спины и шеи напрягите. Резким движением туловища и головы вперед–вверх наносите удары по мячу. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямляйте одновременно с ударами головой.

3. Подкиньте мяч над собой на 1–2 м и направьте его ударом головы с места в стенку. Повторите упражнение 15–20 раз.

4. Встаньте с товарищем в 4 шагах друг от друга.

5. Постарайтесь ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он как можно дольше не опускался на землю. Постарайтесь чаще повторять это упражнение, постепенно увеличивая расстояние.

6. С целью совершенствования наносимых головой ударов, можно воспользоваться различными вариантами, указанными на рисунке ниже (Рис. 73, 74, 75).

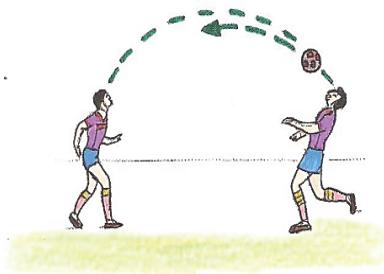


Рисунок 73

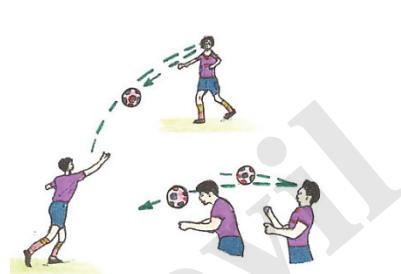


Рисунок 74

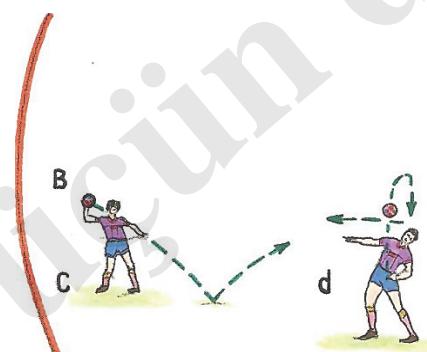


Рисунок 75

Техники остановки мяча

В процессе игры возникает необходимость в том, чтобы приблизиться к мячу и остановить его с целью выполнения различных технических трюков. Эта техническое действие выполняется разными способами. Уже в младших классах вы продвинулись в своих способностях к выполнению этих методов. В 9-ом классе предусматривается совершенствование техники выполнения остановки мяча, так как своевременная и правильная остановка мяча в зависимости от направления передвижения, скорости его полёта, обороны соперника имеют важное значение в процессе игры.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч катится навстречу. Остановка мяча таким способом – не такое уж трудное дело. Но требует внимания. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу катящемуся мячу так, чтобы приподнятый носок и опущенная пятка как бы образовывали над мячом косую крышу. Стопа опорной ноги расположена по направлению передвижения мяча. Мягкость остановки мяча достигается за счет сгиба ноги в колене и отведения ее чуть назад. Мяч мягко прижимается к земле, туловище немножко наклонено вперед.

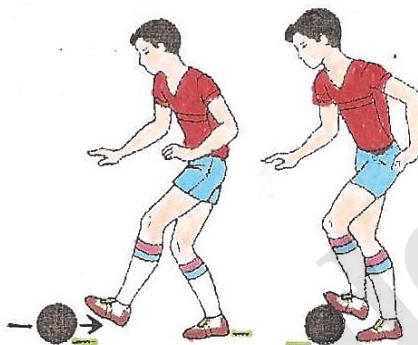


Рисунок 76

Упражнения, направленные на совершенствование техники выполнения:

1. Выполняется в паре: Один игрок направляет мяч впереди стоящему на расстоянии 4-5 м сопернику. А он останавливает мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Каждый игрок повторяет движения разными способами по 10-15 раз. Затем учащиеся меняются местами.

2. Подбросьте мяч над головой так, чтобы он приземлился у останавливающей его ноги, и остановите его внутренней стороной стопы после того, как он вновь поднимется, отскочив от земли.

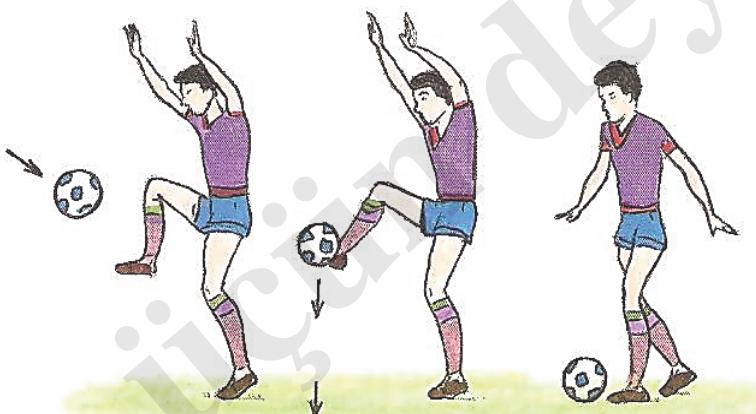
3. Подбросьте мяч над головой так, чтобы он приземлился на небольшом расстоянии от вас. Остановите мяч внутренней стороной стопы, после того, как он коснётся земли. Упражнение выполняется 10-15 раз.

4. Выполняется в паре. Один игрок бросает мяч с левой стороны от впереди стоящего товарища. Он останавливает мяч внутренней стороной стопы. Затем мяч направляется под правую ногу. Упражнение выполняется разными способами по 10-15 раз. Затем упражнение завершается передачей мяча впереди стоящему игроку. Каждый игрок выполняет по 10-15 остановок-передач мяча правой и левой ногами.

5. Выполняется в паре. Встаньте в 8-10-ти шагах друг от друга. Бросьте мяч партнёру таким образом, чтобы он приземлился перед ним в 3-4-х шагах, остановил мяч на бегу и вновь передал вам. Затем игроки меняются местами. Упражнения повторяется 10-15 раз.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

В ходе игры футболисту приходится останавливать мяч, летящий с различных направлений, уровней, в том числе, приземляющийся сверху. Такие мячи останавливаются внутренней и внешней сторонами стопы. При остановке мяча внутренней стороной стопы, опорная нога ставится в 30-35 см перед примерным местом приземления мяча. Нога, которая должна остановить мяч, согнувшись в колене отводится вперёд-вверх таким образом, что мяч касается внутренней стороны стопы. Во время прикосновения нога, останавливающая мяч, мягко отводится назад и снижает скорость движения мяча, останавливая его (Рис. 77). Таким методом останавливаются мячи, летящие на уровне ниже бёдер. Мячи, летящие на более высоком уровне, чем вышеописанные, можно остановить этим же методом после подбрасывания их вверх.



*Рисунок 77
Остановка мяча внутренней стороной стопы.*

Если мяч, пролетев, приземлился перед игроком, то в таком случае мяч останавливается серединой поверхности стопы. В этом случае опорная и ударная ноги сгибаются в коленях, стопа тянется вниз и затем движется вперед-вверх по направлению к приближающемуся мячу для нанесения удара. Середина внешней стороны стопы направляется к мячу, приземляющемуся сверху, и нога, останавливающая мяч, быстрым и мягким движением снижает скорость мяча, направляясь вниз. Мяч останавливается (Рис. 78).

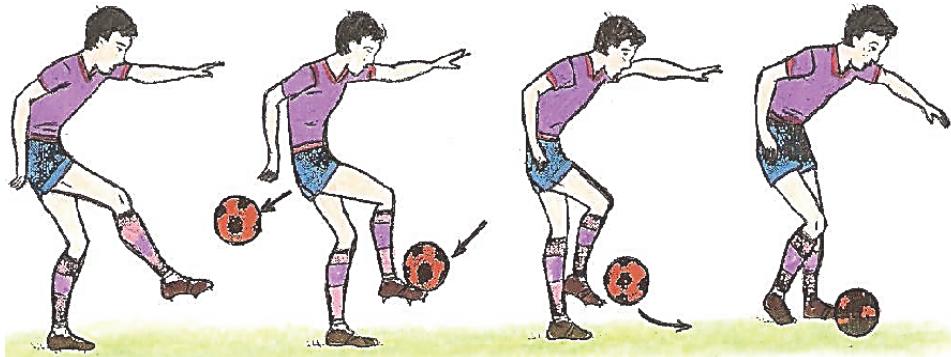


Рисунок 78
Остановки мяча средней частью подъёма стопы.

Упражнения, направленные на совершенствование техники выполнения:

1. Раскачав подвешенный на высоте мяч (расстояние от земли до вертикально подвешенного мяча – 10 см), остановите его серединой подъема. Выполните 10–15 таких остановок.
2. Расстояние от земли до вертикально подвешенного мяча 40–45 см. Раскачав мяч, остановите его внутренней стороной стопы. Повторите упражнение 10–15 раз.
3. Подбросьте над собой мяч свечкой и остановите его с лету внутренней стороной стопы. Затем повторите это упражнение, но остановите мяч серединой подъема (внешней стороной стопы). Выполните упражнение 15–20 раз.
4. Встаньте с партнером в 6–7 шагах друг от друга. Сначала бросьте мяч партнеру так, чтобы он останавливал его серединой подъема, а затем внутренней стороной стопы возвращал его обратно. Вновь бросьте партнеру мяч, чтобы он остановил его уже внутренней стороной стопы. Таким образом, сделайте 20–25 бросков. После этого поменяйтесь с ним местами.
5. В упражнении участвуют два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 15–20 шагов. Они поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он опускался прямо на партнера. Летящий мяч останавливается двумя обозначенными способами выше.

Остановка мяча грудью

Это технический метод применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги поставьте или в шагающую позицию, или чуть шире плеч, колени согните, руки отведите в стороны и назад. Грудь подайте вперед, навстречу мячу. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, стоящая сзади нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь как бы убирается. В результате мяч теряет скорость полета и опускается перед футболистом. Чтобы, противник не перехватил мяч, этот прием можно выполнить с поворотом туловища в сторону (Рис. 79).

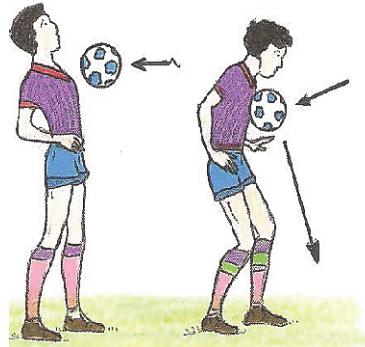


Рисунок 79. Остановка мяча грудью

Ведение мяча

В современном футболе ведение мяча является методом, применяемым за неимением возможности точной передачи мяча из-за обороны команды соперников для выхода в свободную зону или же на более выгодную позицию. Игрок, обладающий умениями в ведении мяча очень полезен для своей команды. Ведение производится лёгкими касаниями к мячу. Для того, чтобы всегда контролировать мяч и для придания ему обратного вращающегося эффекта удары направлены на нижнюю часть мяча (Рис. 80). Во время ведения мяча необходимо обратить внимание на несколько важных аспектов. В первую очередь, игрок должен наблюдать и за мячом, и за ситуацией на поле. Если на вас не нападает соперник, в таком случае мячу можно придать большую скорость. Это также позволит вам увеличить скорость передвижений. Если соперник находится недалеко от вас, в таком случае не позволяйте мячу отдалиться от вас, так как это позволит вашему сопернику завладеть мячом. Если соперник приближается к вам с правой стороны, ведите мяч левой ногой, и соответственно ведите мяч правой ногой, если соперник приближается слева. Необходимо сделать так, чтобы ваше тело постоянно находилось между мячом и соперником (Рис. 81). Самые частые ошибки во время ведения мяча – это концентрация внимания только на мяче и отдаление мяча от игрока. В таких случаях невозможно эффективное ведение мяча. Основная причина этого – постоянное напряжение в области стопы-пятки. В результате удары по мячу во время его ведения оказываются слишком сильными, и мяч отдаляется на более, чем нужное расстояние от игрока. Для устра-



нения этой причины необходимо производить упражнения по ведению слабо надутого мяча и освоить технику его исполнения. Со временем степень надутости мяча доводится до нормы.

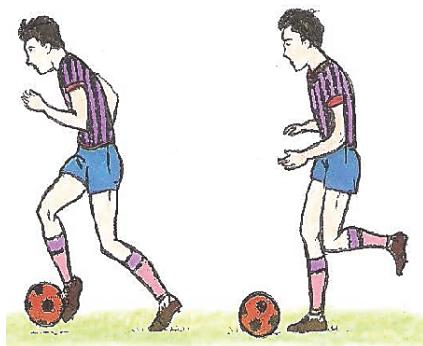


Рисунок 80
Ведение

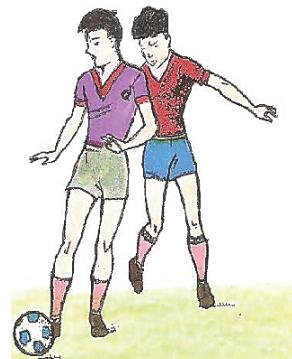


Рисунок 81
«Прикрытие» мяча корпусом
во время ведения мяча

Упражнения, направленные на совершенствование техники ведения мяча:

1. Мяч необходимо вести в правильном направлении, низкими темпами правой, затем левой ногой в ритме шага, касаясь мяча на каждом шаге.
2. Нарисуйте на поле круг диаметром 8-9 шагов. Страйтесь вести мяч поочерёдно правой и левой ногами по линии круга. Выполняйте упражнение сначала в медленном темпе.
3. Нарисуйте 2 параллельные линии в виде коридора на поле длиной 20-25 и шириной в 1 шаг. Ведите мяч, поочерёдно касаясь его обеими ногами. Постепенно сужьте ширину коридора до 50 см.
4. На поле рисуется круг диаметром 10 шагов. Внутри него изображается циклической коридор посредством добавления в центр первого круга ещё одного круга диаметром 9 шагов. Внутри этого коридора выполняется ведение мяча. Во время ведения мяча необходимо касаться его на каждом шагу. Постепенно увеличьте скорость ведения мяча. Выполняйте толкающие удары внутренней и внешней сторонами стопы.
5. Установите флагшток на поле и начните вести к нему мяч с расстояния 20-ти шагов. По возможности держите голову прямо.
6. Установите различные знаки, флагшки, столбики и, подходя к каждому из препятствий, продолжайте ведение мяча, меняя направление.

Обманные движения (Финты)

Футбол – коллективная игра: здесь каждый игрок старается первым добраться до мяча и забить мяч в ворота команды соперников или же передать мяч партнёру, находящемуся на выгодной позиции. Команда соперников ведёт игру с той же целью. Таким образом, продвижение вперёд игрока с мячом возможно только в случае прохождения организованной защиты команды соперников. В таких случаях игрок, ведущий мяч, осуществляет манёвры коленями и корпусом с целью пробить защиту соперников. Манёвры являются самыми интересными и завораживающими элементами игры в футбол. Выполнять манёвры должны уметь и защитники и нападающие.

Необходимо научиться выполнять манёвры как можно естественней. Эти действия многочисленны и весьма субъективны. Наблюдая за игрой известных футболистов, можно заметить, что они мастерски выполняют свои манёвры и превращают эти действия в своё «основное оружие». Манёвры очень разнообразны. Например:

«Уход от соперника». Игровой продвигается вперёд, ведя мяч. Соперник нападает с целью завладеть мячом, но ведущий игрок наклоняет корпус в сторону, делает ногой движение в ту же сторону, имитирует (притворяется), тем самым пытается продемонстрировать, что собирается вести мяч в том направлении. Целью здесь является заверение в этом соперника и направление его в том направлении. В то время, как соперник делает движение в неверную сторону, ведущий игрок резким движением направляется в противоположную сторону, лишая соперника возможности увести мяч (Рис. 82).



Рисунок 82

«Обманное движение для нанесения удара» (Дриблинг). Во время ведения мяча примените следующий манёвр: когда соперник подойдёт к вам с целью перехвата мяча, сделайте движение ногой в сторону, словно хотите направить туда мяч. Соперник, оказав реакцию на ваш манёвр, двинется в предполагаемую сторону, и в этот момент вы сможете слабым ударом направить мяч в противоположную от него сторону, либо в любую другую сторону мимо вашего соперника.

Это обманное движение вначале усваивается в пассивной форме, для этой цели можно выбрать любой предмет (столб, дерево, камень и т.д.). Мяч на небольшой скорости ведётся по направлению к этим предметам и, когда до цели остаётся 2-3 шага, выполняется дриблинг для нанесения удара вправо (влево), сразу после этого наносится удар по мячу в левую (правую) сторону. После накопления достаточного опыта для данного манёвра, его можно выполнять со своим партнёром. После усовершенствования выполнения данного манёвра, партнёр постепенно начинает выполнять функцию активного защитника.

«Ложная остановка мяча». Это обманное движение может быть выполнено в двух формах. В первом случае при продвижении вперёд останавливается движение мяча. После того, как соперник окажет на это соответствующую реакцию, нога убирается с мяча и слабым ударом направляется в нужную сторону. Во втором случае движение для остановки мяча является всего лишь имитацией. В этот момент, движущийся вперёд игрок, просто приподнимает ногу над мячом и словно демонстрирует, что он хочет его остановить. Затем игрок с большей скоростью ведёт мяч в прежнем направлении, обогнав своего соперника (Рис. 83).



Рисунок 83

Достичь больших результатов в совершенствовании данной тактики вы сможете со своими одноклассниками или же товарищами по команде. Начните вести мяч по направлению к своему партнёру, стоящему в 8-10 метрах от вас. Когда до цели останется 1,5-2 шага, резко придавите ногой мяч, после, резко убрав ногу с мяча, быстро пройдите мимо своего партнёра. В начале, он не должен реагировать на этот манёвр. Но после того, как вы научитесь быстро выполнять этот манёвр, он должен отреагировать на ваши действия и начать выполнять функцию защитника. Далее вы меняетесь местами.

«Передача мяча» – после приближения к сопернику направьте мяч слабым ударом в сторону справа (слева) от него, а сами после этого, пройдя

слева (справа) от него приблизьтесь к быстро движущемуся мячу, и продолжите ведение мяча. Это движение с использованием различных предметов на начальном этапе доводится до автоматизма, а затем совершенствуется при участии соперника, выполняющего функцию защитника.

«Уход с мячом». Встаньте в нескольких шагах от стены и ударами внутренней стороны стопы направляйте к ней мяч. При возвращении мяча от стены продемонстрируйте обманное движение, словно хотите нанести по нему удар. В этот момент ударная нога, продвинувшаяся вперёд, проходит над мячом и опускается на землю рядом с опорной ногой. Тяжесть быстро переносится на эту ногу и выполняется быстрый поворот назад (в сторону движения мяча назад), выполняется ведение мяча, отскакивающего от стены. Действие можно выполнять с товарищами по команде, после того, как оно будет доведено до автомата.

«Оставление мяча товарищу по команде». В изучении данного манёвра участвуют несколько обучающихся. Один из игроков выполняет быстрое ведение мяча и, когда до соперника остаётся 2-3 шага, резким движением останавливает мяч и оставляет идущему сзади своему товарищу по команде. А сам, перешагнув через мяч, движется вперёд и уводит за собой защитника. Подошедший к мячу товарищ по команде, с силой ударяет по мячу, направляя его в ворота, или же передаёт другому товарищу по команде, стоящему на выгодной позиции.

Совершенствование техники защиты.

Толчок соперника плечом для перехвата мяча.

Это простой, но очень эффективный метод для перехвата мяча. Как правило, данный метод выполняется во время бега с соперником бок о бок.



Рисунок 84

Толчок выполняется, когда соперник переносит тяжесть тела на ногу, расположенную дальше от защитника. Толчок должен быть направлен в плечо соперника. В этот момент плечо прижимается к корпусу. После правильно исполненного в плечо толчка соперник, как правило, теряет равновесие и контроль над мячом (Рис. 84). Этого достаточно, чтобы защитник завладел мячом. Нужно запомнить очень важно условие, что если защитник толкнёт соперника тогда, когда его тяжесть тела перенесена на ногу, расположенную близко к защитнику, то он сам может потерять равновесие, потому что в этом случае возрастает устойчивость соперника.

Упражнения, направленные на совершенствование техники выполнения толчка плечом:

1. Согласуйте с партнёром роли в совместных действиях, которые необходимо выполнить с условием, что один из вас – нападающий, а другой – защитник. Защитник толкает нападающего в плечо, когда тот переносит тяжесть тела на отдалённую от защитника ногу.

2. Производятся те же действия (1). Но игроки передвигаются по полю трусцой.

Отбор мяча подкатом.

Этот технический способ является относительно сложным в футболе. Этот метод перехвата мяча используется в случаях, когда не имеется иных способов и после того, как соперник, ведущий мяч, прошёл мимо игрока. Данный способ можно применить к ведущему мячу спортсмену спереди, сбоку и сзади. Данный технический метод можно осуществить следующими способами: после выявления возможности выбить мяч из-под ног игрока, делается большой шаг ногой, расположенной дальше от соперника и скользящим методом нога ставится перед соперником. Мяч отделяется от соперника посредством ударов по нему внутренней частью подъема стопы (Рис. 85).

Рисунок 85



Упражнения, направленные на совершенствование техники выполнения:

- Учащиеся выстраиваются в параллельные ряды, педагог стоит в 10-15 м перед рядами и выполняет пасы по направлению к рядам. Ученики, стоящие в начале ряда (1-ая пара), соревнуются друг с другом и пытаются определить друг друга, пытаясь вернуть мяч преподавателю.

- Учащиеся выстроены в параллельные ряды, мяч бросают в свободную зону, направляющие обоих рядов посредством паса одновременно бегут за мячом. Более быстрый игрок, ведя мяч, проходит через линию, обозначенную на расстоянии 20-25 м от старта. Бегущий рядом соперник старается выбить у него мяч методом скольжения. Старт может начинаться с различных позиций.

Совершенствование тактики игры

В футболе обладание игроками команд хорошей физической, технической подготовкой вовсе не означает, что эта команда будет победителем, так как футбол – коллективная игра и потенциал каждого из игроков, совмещаясь с потенциалом партнеров по команде реализовывается в моменты, предоставленные командой соперников. Таким образом, **тактика является объединённым способом, предоставляющим возможность реализации подготовки игроков команды для победы.** Тактика в нападении и защите заключает в себе индивидуальную, групповую и командную деятельность.

Тактическая деятельность в защите. В футболе присутствуют зонные, частные, смешанные системы. В зонной системе защиты каждый игрок выполняет функцию защитной деятельности в отведённой для него зоне. В частной системе защиты в случае потери мяча каждый игрок защищающейся команды несёт индивидуальную ответственность за ограничение деятельности игроков команды соперников.

В смешанной системе защиты используются обе выше обозначенные зонная и частная системы защиты.

Тактическая деятельность в атаке. В атаке частная тактическая деятельность может исполняться как с мячом, так и без него. Тактическая деятельность без мяча подразумевает под собой выход в свободную зону, быть «открытым» для пасса и выполнение необходимых действий для поддержания определённых зон свободными для игроков своей команды.

В состав тактической деятельности с мячом входят удары всеми техническими способами, ведение мяча, манёвры и т.д. В групповую тактическую деятельность входит связь 2-ух, 3-ёх или более игроков. Они осуществляют передачу мяча своим товарищам. Пасы в зависимости от направления подачи подразделяются на прямые, продольные, поперечные, по диагонали и длине делятся на короткие, средние, длинные. Пасы передаются снизу и по воздуху.

Командная тактическая деятельность в нападении, полузащите и на линии защиты осуществляется в рамках тактической системы, определяющей количество игроков. Способ направления в командную деятельность бывает двухсторонним.

Тактические комбинации.

Тактическая комбинация – это совместная деятельность на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Тактические комбинации могут быть различными в зависимости от хода игры. Реализация таких комбинаций имеет несколько способов. Для этого можно привести в пример ниже обозначенные способы:

1. «**Стенка**» – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками. Суть комбинации состоит в следую-



щем: игрок, на пути которого находится защитник, отдает мяч в сторону партнера. Быстро переместившись на свободное от защитника место, игрок получает от партнера ответную передачу и продолжает движение. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра в стенку требует от игроков осмысленных и умелых действий. При этом обратная передача в одно касание выполняется с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом вовремя и в намеченном месте и самое главное, не снижая скорости бега.

Тактика комбинации «стенка» может сначала выполняться в пассивных условиях, а затем в условиях активного сопротивления. В качестве соперника на начальном этапе можно использовать какие-либо предметы (стойки, флаги, камни). На рисунке 85 показан простой способ выполнения комбинации «стенки».

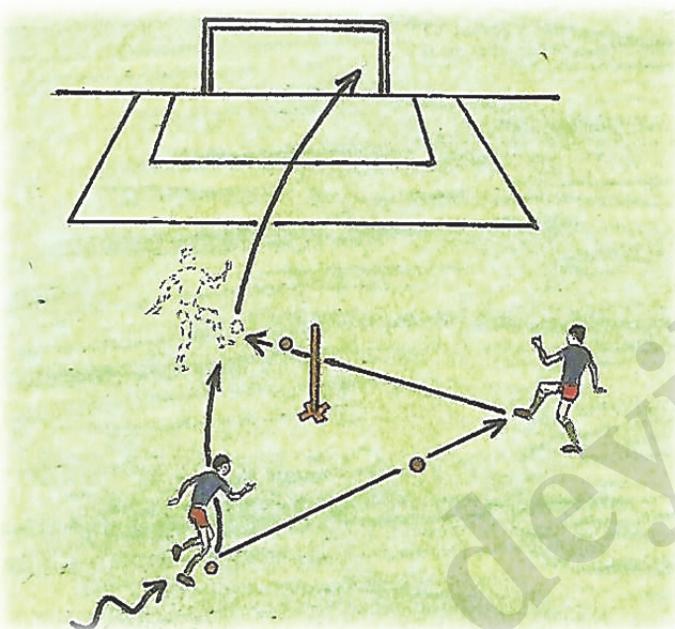


Рисунок 86

По мере освоения данного приема комбинация применяется в условиях активной деятельности защитника.

2. «*Треугольник*» – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами. Она выполняется без смены мест, со сменой мест, а также с отвлекающими действиями. Простой вариант этой комбинации указан на рисунке 87.

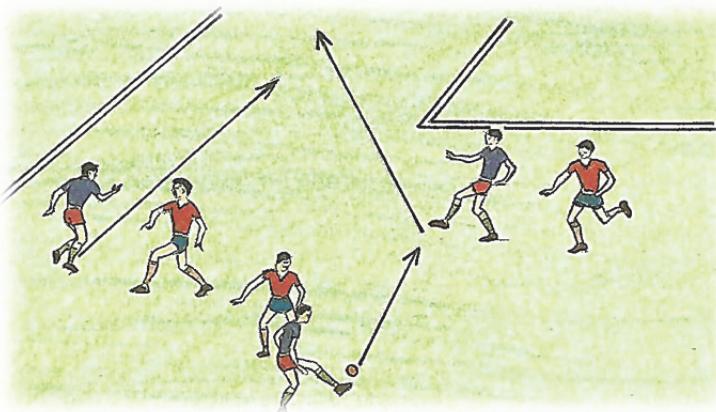


Рисунок 87

Здесь игроки, находящиеся на территории соперника, стараются вывести своих товарищей по команде на более выгодную позицию посредством простых и точных пасов.

3. «*Скрецивание*» – комбинация, суть которой заключается в том, что два партнера, один из которых владеет мячом, следуют навстречу друг другу. Цель данной комбинации – заставить соперников замешкаться после того, как пути игроков пересекутся. Соперники затрудняются определить, кто останется с мячом, и, как правило, вынуждены предоставить им полную свободу дальнейших действий.

Тактические комбинации проявляют себя яснее во время выполнения свободных и штрафных ударов. Следует учесть, что именно в таких условиях больше мячей проходят в ворота. Розыгрыш свободного и штрафного ударов (Рис. 88, 89).

Примерно с 18-20 метров был назначен штрафной удар. Защищающаяся команда построила стенку из 4 игроков. Стенка «накрыла» ближний угол вместо штрафа. Игрок № 8 бежит, чтобы нанести удар по мячу, одновременно с ним его товарищ по команде под № 10 бежит к нападающему товарищу под № 11, в то числе и сам игрок № 9 бежит в ту же сторону. Таким образом, создаётся впечатление, что ворота будут атакованы именно с этой позиции. В результате правая сторона штрафной площади освобождается от защитников. Игрок № 8 направляет пас в эту сторону. Игрок № 7, изначально притворявшийся, что не собирается участвовать в этой комбинации, выходит на эту позицию и забивает мяч в ворота.

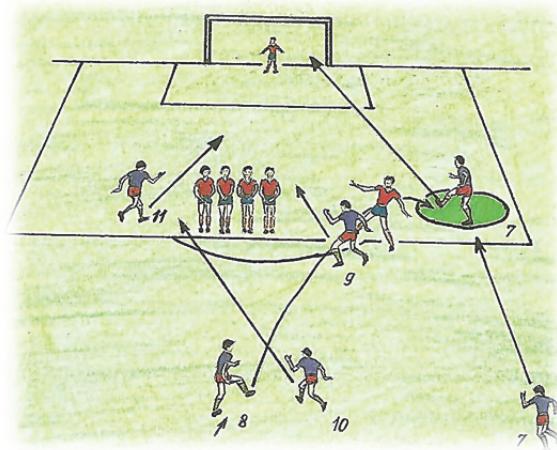


Рисунок 88

В другой тактической комбинации во время выполнения назначенного штрафного удара со штрафного поля действия игроков противопоставляются. Защищающаяся команда прикрыла ближний угол стенкой из 5-ти игроков. Игрок № 9 создаёт представление, что собирается забить мяч в ворота, но неожиданно передаёт мяч игроку № 10, и, делая вид, что ожидает паса, бежит за стенку. Одновременно с ним игрок № 11 перемещается в ту же сторону. Когда внимание их соперников было нацелено налево, игрок № 10 передаёт мяч игроку № 8, занимающему удобную позицию, а тот, в свою очередь, забивает мяч в ворота.

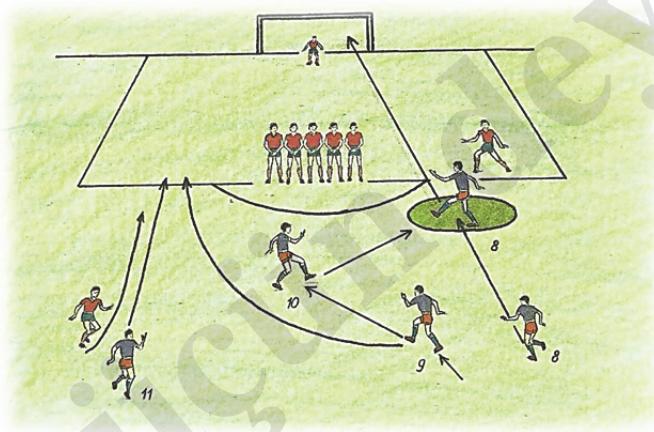


Рисунок 89

БАДМИНТОН

Эта игра своим содержанием и особенностями исполнения даёт возможность формированию ловкости, скорости, выносливости и определению движений соперника на несколько шагов вперёд. В эту игру можно играть вдвоём или вчетвером. В бадминтон можно играть в дороге, на открытом воздухе в любое время года на площадке с равномерной поверхностью.

История игры

В эту игру ещё в XII веке играли в Китае, с применением пера, после чего она стала распространяться на континентах Европы и Америки. В 1873 году турнир по данной игре прошёл в городке Бадминтон в Англии, именно из-за этого получил соответствующее современное название. Правила игры в бадминтон были разработаны в 1876 году. В 1934 году была учреждена Всемирная Федерация Бадминтона (ВФБ). В 1977 году в Швейцарии был проведён первый официальный Всемирный Чемпионат игры. Длительные годы Бадминтон не входил в программу Олимпийских игр. И только лишь в 1992 году в Барселоне эта игра была включена в программу Олимпийских игр. Спортсмены из Индонезии стали первыми чемпионами Олимпийских игр по бадминтону как среди мужчин, так и среди женщин.

Основные правила игры в бадминтон

Игра в бадминтон проводится на кортах разных размеров с участием одной или двух пар. Стартовые размеры площадки для бадминтона указаны на рисунке 90. Для парной игры размеры площадки следующие: длина – 1340 см, ширина – 610 см. Для игры двух спортсменов: ширина площадки составляет 518 см. Игровая площадка делится сеткой, натянутой между двумя столбами, на две части длиной – 610 см и шириной – 76 см. Верхняя часть сетки составляет 155 см. и крепится на высоте. Сетка крепится настолько крепко, что её высота над серединой площадки должна составлять не меньше 152 см.

Ракетка для бадминтона (вес 135-190 гр.) напоминает ракетку для тенниса. Волан для игры в бадминтон состоит из кожаной пробки или же пробки, натянутой кожзаменителем, и перьев, прикреплённых к пробке по кругу (вес 4,5 – 7 гр.).

В 2-ух парных играх среди подростков и детей счёт ведётся до 15 очков, а в одной паре до 11 очков. Игра проводится в трёх раундах. Выявление первого начинающего игрока определяется методом жеребьёвки. Право введения волана



в игру во втором раунде достаётся игроку или же паре, победившей в первом раунде. Если проводится третий раунд, то игроки меняются местами, если счёт составляет 8 очков (игра в паре) и 6 очков (одиночная игра).

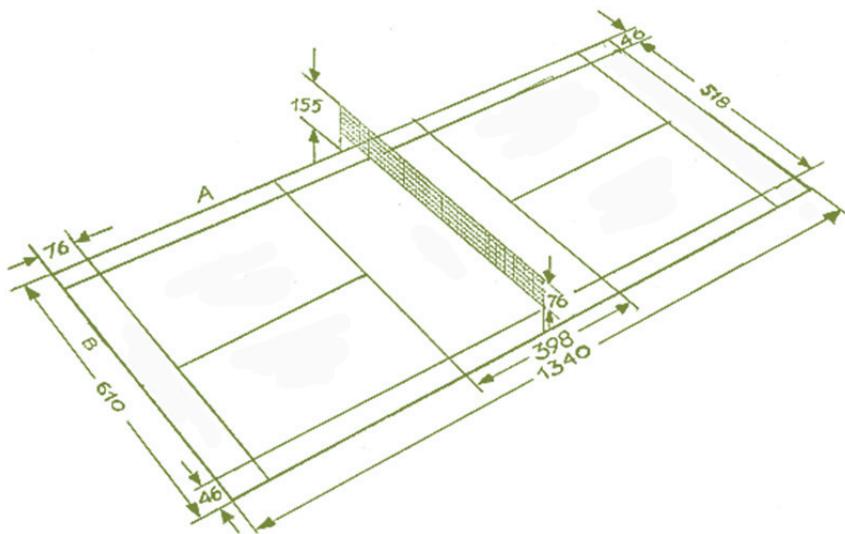


Рисунок 90

Площадка для игры в бадминтон

В начале игры игроки, подающие или принимающие волан, занимают своё поле подачи на правой стороне корта. В одиночной игре первая подача и в парной игре волан подаётся из правой стороны корта в правую площадку соперника. Если после подачи волан не падает в нужное место, то право подачи переходит к сопернику. Счёт при этом не меняется.

Во время игры счёт ведётся в том случае, если волан упал в любом месте на стороне соперника или же соперник не смог отбить волан.

Основные технические приёмы

Основным приёмом в игре бадминтон является правильное расположение ракетки и волана. Нельзя позволять нижеуказанное:

- не сжимайте рукоять ракетки слишком сильно, так как руки при этом быстро устают. Мышцы руки напрягаются только во время удара по волану;
- не выставляйте вперёд большой и указательный пальцы, держите рукоятку словно под небольшим весом;

- не вертите ракетку в руках, наносите все удары, не меняя расположения пальцев на рукоятке. При изменении способа держания ракетки удары будут неточными (Рис. 91).

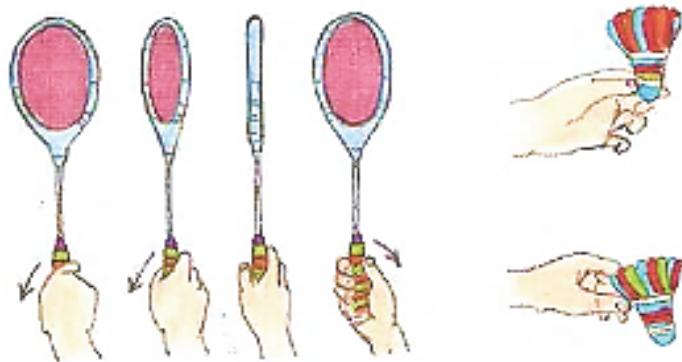


Рисунок 91

Стойка игрока. Во время игры спортсмен принимает волан в позе с немного согнутыми в коленях ногами и лицом к волану. Тяжесть тела переносится на переднюю часть стоп, расположенных на ширине плеч. Ракетка держится в руке, согнутой в локте (Рис. 92).

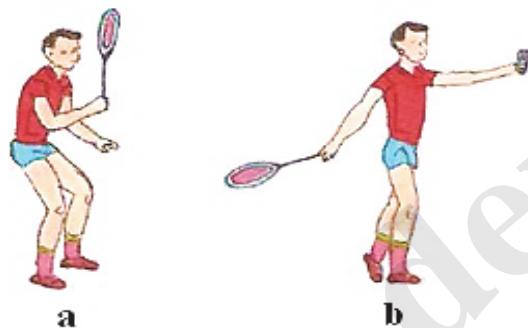


Рисунок 92

Подача волана.

Во время подачи волана игрок должен стоять в центре площадки, расположенной перед зоной подачи, указанной на рисунке. Если он стоит в правой зоне подачи, то волан посыпается на поле соперника боковым ударом. Во время подачи волана нужно встать левой стороной к сетке, выставив вперёд левую ногу. Согнутая в локте правая рука отводится назад-вверх. Волан нужно держать пальцами вытянутой вперёд левой руки. Одновременно с отпуском волана, правая рука наносит удар во время опускания волана ниже уровня талии. Ракетка направляется вверх-влево. Волан можно передать

короткой, высокой, низкой и дальней подачей. Посредством таких подач можно отправить волан в любую точку поля соперника, но непременно в зону, расположенную дальше зоны подачи (Рис. 93).

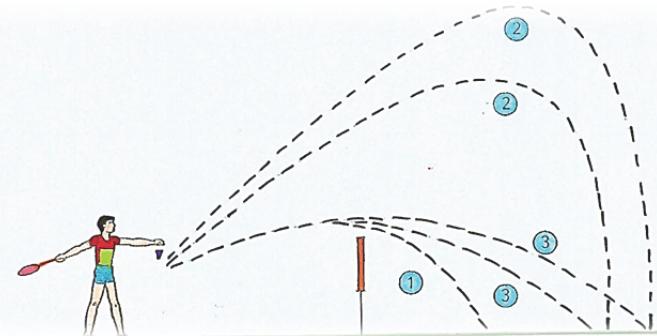


Рисунок 93

Удары. Удары соперника могут отличаться в зависимости от направления и силы. По этой причине ответные удары осуществляются из разных исходных положений, посредством ударов обеими сторонами ракетки и иными способами (Рис. 94).

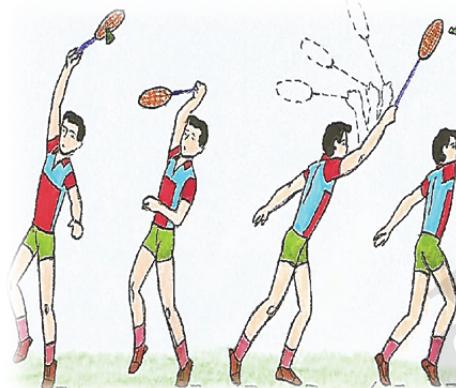


Рисунок 94

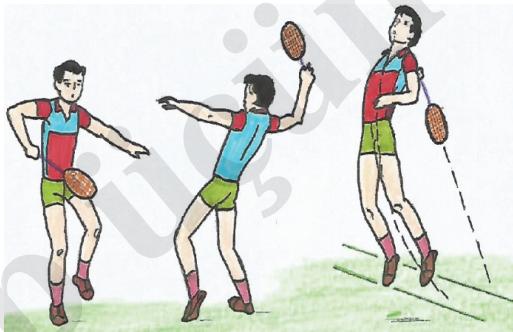


Рисунок 95

Необходимо запомнить, что для того, чтобы любой наносимый справа, слева, сверху удар был сильным и точным, руку, держащую ракетку, нужно отвести назад. Более распространённые удары справа, слева и сверху указаны на рисунке 95. Сначала крайне сложно правильно направить волан в необходимое место на поле посредством наносимых с разной силой ударов. Иногда удара, нанесённого с минимальной силой, оказывается достаточно, чтобы обманным способом забросить волан на другую сторону от сетки (Рис. 96).

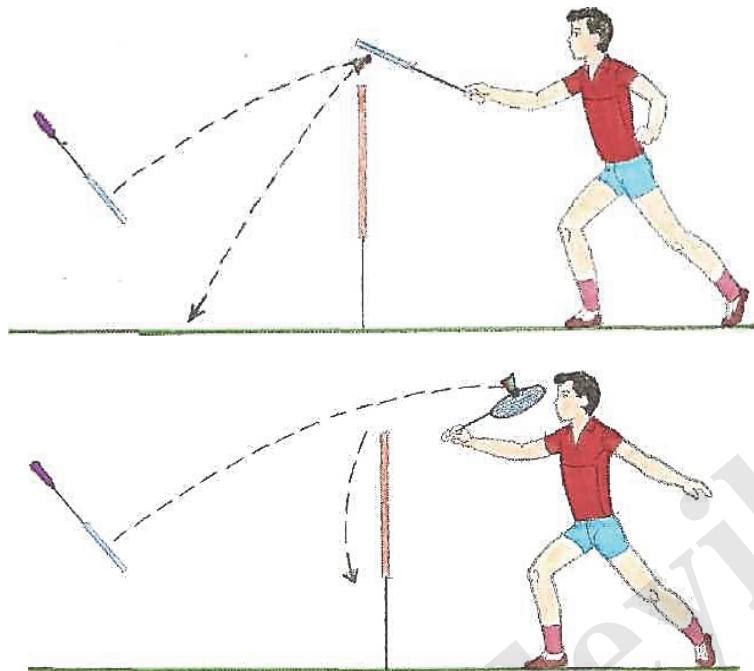


Рисунок 96

Усвоить игру в бадминтон гораздо проще со школьным товарищем. Например, один из вас подаёт волан, а другой просто ударом возвращает его на площадку товарища для того, чтобы он вновь его отбил. Потом роли меняются. Таким способом, можно изучить различные удары. После приобретения определённого опыта с помощью этой игры, можете играть в бадминтон с соблюдением всех правил.

Физическая подготовка игрока в бадминтон

Для того чтобы придать выносливости к физическим нагрузкам во время соревнований в игре в бадминтон необходимо, в первую очередь, быть ловким, быстрым и выносливым. Для того, чтобы усилить выносливость необходимо осуществлять пробежку кроссом в степных местностях, парках, бульваре. Во время бега меняйте скорость движений, ускоряйтесь и замедляйтесь. Бег кроссом должен осуществляться именно таким образом. Поочерёдные перемены скорости, ускорение в разные стороны, резкие остановки должны сменяться прыжками. Полуприседания, приседания, прыжки назад, вперёд во время бега вправо или влево помогут вам успешно преодолеть разные ситуации, с которыми вы столкнётесь в игре.

Для игроков в бадминтон гибкость, являющаяся необходимым фактором, должна быть развита на необходимом уровне. Это позволяет двигаться в игре более свободно и с широкой амплитудой. С этой целью выполняются упражнения с махами, поворотами, активными и неактивными движениями, статические упражнения и подтягивания.

Малое суммативное оценивание в 9-ом классе (После учебной единицы ловкость)

3. Двигательные способности

3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и упражнений в меняющейся обстановке.

Контингент	Упражнения для оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики Девочки	Бросок мяча в корзину (5 попыток) (Баскетбол)	2	3	5-4
	Удар по воротам (5 попыток) (Футбол, гандбол)	2	3	5-4
	Введение мяча в игру (с 3метров-5 попыток) (Волейбол)	2	3	5-4



1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении	Информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении
-----------------------------	--	--	---	--

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнения	Ловкостные упражнения выполняет с ошибками	При ловкостных упражнениях допускает небольшие ошибки	Ловкостные упражнения выполняет в соответствии с образцами.
-----------------------------	-------------------	--	---	---

3. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчи- ки Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях.	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность.	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость.
-----------------------------------	------------------------------	--	---	--



Силовая способность

ГИМНАСТИКА

Акробатические элементы Мальчики

Кувырок вперед прыжком с 3 шагов разбега.

Техника выполнения: Характерной особенностью техники является наличие полётной фазы после толчка ногами. В безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры голова наклоняется к груди, выполняется кувырок вперед. Кувырок выполняется на лопатках и плечах, а затем на спине.

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед из положения упора присев.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. Кувырок вперед с разбега в трех шагах с возвращением в исходное положение.

Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.

Техника выполнения: Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается. Для этого увеличивается и длина, и скорость разбега.

К концу фазы полёта, при касании руками опоры, голова наклоняется к груди, и приземление осуществляется переносом тяжести тела на затылок и плечи. После этого сразу выполняется "группирование" – кувырок вперед, держа руками за колени. При касании ногами земли, спортсмен встает на ноги за счёт использования инерции движения (Рис. 97).

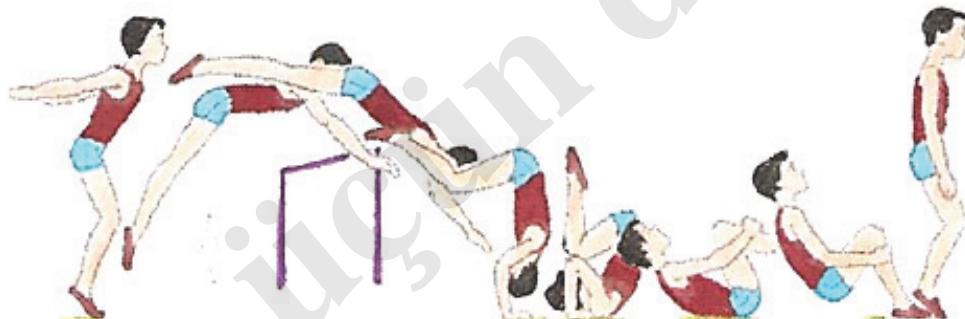


Рисунок 97

Последовательность обучения:

1. Повторно выполнить длинный кувырок вперед из положения упора присев.

2. Кувырок вперед прыжком с места.

3. Кувырок прыжком с 2-3-х шагов разбега, постепенно увеличивая высоту до 50-70 см.

Кувырок прыжком с разбега через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия можно использовать натянутую скакалку, свернутый мат).

Девочки

Равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед.

В этой связке новым элементом для учащихся 9-го класса является удержание равновесия на одной ноге.

Техника выполнения: Равновесие – положение, в котором ученик, стоя на одной ноге, наклонившись вперед, поднимает другую ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для того чтобы принять равновесие, необходимо из основной стойки отвести одну ногу максимально назад, и несколько прогнуться, сохранив такое положение, сделать наклон вперед (Рис. 98).



Рисунок 98

Последовательность обучения:

1. Махи одной ногой назад, стоя лицом у гимнастической стенки.

2. Удержание равновесия, стоя боком к гимнастической стенке.

3. Самостоятельное удержание равновесия:

- удержание равновесия в течение 3-4-х секунд;

- 10-20-секунд для совершенствования равновесия;

- удержание равновесия с закрытыми глазами.

4. Удержание равновесия на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед.

Опорные прыжки (Мальчики)

В 9-ом классе мальчики совершенствуют опорные прыжки, согнув ноги через козла в ширину на высоте 115 см.



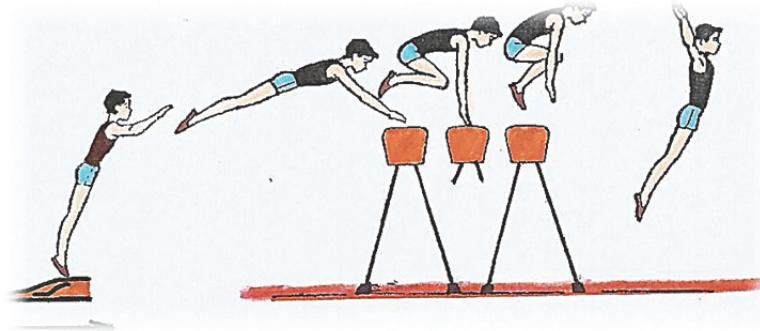


Рисунок 99

Техника выполнения: оттолкнувшись ногами с мостика, поставить руки на снаряд и согбаясь в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть колени к груди. По окончании толчка руками, тело энергично разгибается за счёт поднимания плеч и рук, и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением для того чтобы смягчить приземление, необходимо снова немножко согнуться в тазобедренных суставах (Рис.99).

Последовательность обучения:

1. Из упора лёжа на полу толчком ног, упор присев и снова упор лёжа.
2. Из упора лёжа на полу толчком ног, упор присев и разгибаясь, вверх-вперёд.
3. Из положения упора лёжа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и сосок прогибаясь.
4. Вскок в упор присев на козле, и сосок прогибаясь.
5. Прыжок через гимнастического козла в ширину на высоте 110-115 см.

Опорные прыжки (Девочки)

Прыжок боком через гимнастического коня в ширину.

Техника выполнения: Начало прыжка выполняется так же, как при прыжке боком с поворотом 90°. Однако в способах выполнения имеются определенные различия. Во время прыжка с поворотом на 90° через гимнастического коня выполняется толчок с мостика, расположенного рядом с гимнастическим оборудованием и, опираясь прямыми руками на коня, поднимая тело, несколько согнутые в тазобедренных суставах ноги направить в сторону. Отталкиванием рукой и разгибанием в тазобедренных суставах, выполняется поворот тела над конём. Одна рука остается на опоре до приземления и выполняется приземление боком к снаряду (Рис. 100).



Рисунок 10

Прыжок боком через коня в ширину в начале выполняется так же, как и прыжок боком с поворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо продолжать движение ног в сторону-вверх, перенеся тяжесть тела на опорную руку, разогнувшись в тазобедренных суставах над конём. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над снарядом, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (Рис. 101).

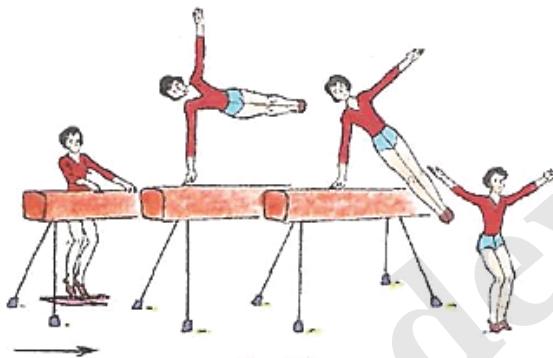


Рисунок 101

Последовательность обучения:

1. Из положения упора лёжа на боку толчком ног переходить в положение упор, лёжа боком.
2. Стоя на мостице перед гимнастическим конём толчком ног выполнить прыжки боком.
3. Стоя на мостице правой (левой) ногой упираться на гимнастического коня (или козла). Упираясь левую (правую) руку выполнить скачок боком, перенеся левую ногу через коня.

Самостоятельно выполнить прыжок боком.

Перекладины (Мальчики)

Подъем с силой в упор из положения виса.

Техника выполнения: Из виса хватом сверху подтянуться как можно выше и не останавливаясь, переходить одной рукой в упор (локтем вверх), далее опираясь на эту руку, переходить в упор другой рукой (Рис. 102, 103).

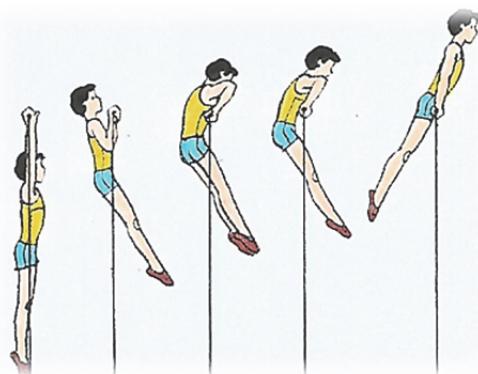


Рисунок 102

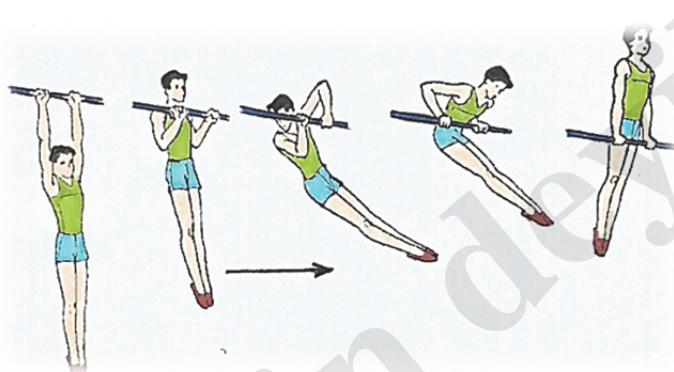


Рисунок 103

Последовательность обучения:

1. Из упора на перекладине опускание в упор на согнутых руках и, разгибая руки в упор. Повторить 2-3 раза.
2. Из виса стоя на согнутых руках на средней перекладине прыжком, поочередно перевода руки в упор на согнутых руках, принять упор. Подъём с силой с помощью и самостоятельно.

Поднятие в упоре в позе виса на перекладине на одной ноге.

Техника выполнения: вис на перекладине с проведением согнутой правой (левой) ноги между руками. Размахивая свободной ногой, принять позу упора. Размахивания производится с помощью одной ноги с увеличивающейся скоростью по большому дугообразному кругу. В конце размахивания принять позу с широко расставленными ногами в упоре посредством сжатия турника согнутой ногой и подтягиванием плеч вверх (Рис. 104).

Последовательность обучения:

1. Принятие позы упора на канате (в стороне) из виса на одной ноге положения. Повторить.
2. Перейти в упор с одной ноги на другую в висе, ноги расставлены широко.
3. Те же действия выполняются на высоком турнике.

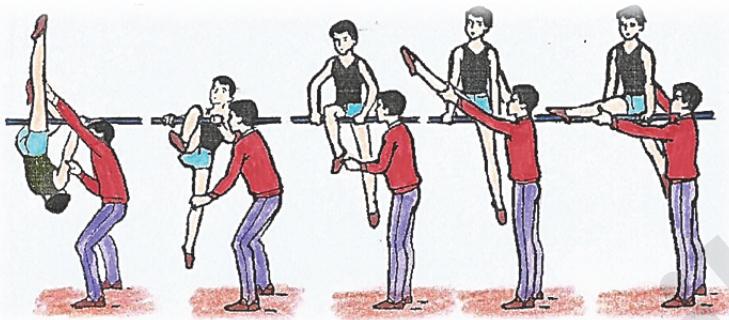


Рисунок 104

Параллельно расположенные руки.

Принятие сидячей позы с широко расставленными ногами с прподнятием вперёд после размахивания в упоре на перекладинах.

Техника выполнения: принятие сидячей позы с широко расставленными ногами осуществляется посредством движения вперёд при переходе в вертикальное положение во время размахивания в упоре на перекладинах. Тазобедренные суставы сгибаются и ноги достигают уровня параллельно расположенных рук. В то же время производится толчок руками (Рис. 105).

Последовательность обучения:

1. Переход в позу сидя в упоре из положения лёжа спиной на гимнастической лавке с руками, заведёнными за спину. X 2-3 раза.
2. Во время размахивания на перекладинах остановить движение ног вперёд, когда стопы достигнут уровня параллельно расположенных рук и расслабить тело в тазобедренных суставах.

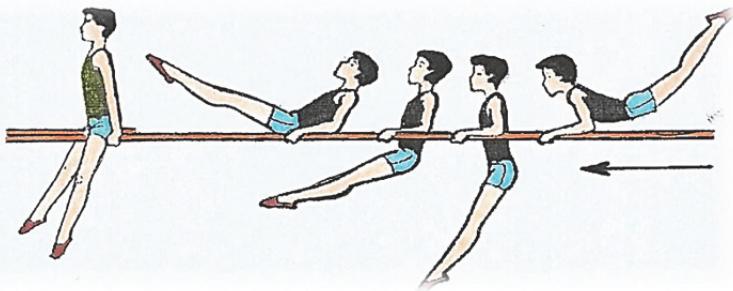


Рисунок 105

3. Опираясь ногами на гимнастического козла лёжа на перекладинах перейти в позу лёжа в упоре.
4. Перейти в позу сидя с расставленными ногами из размахиваний в упоре на перекладинах.

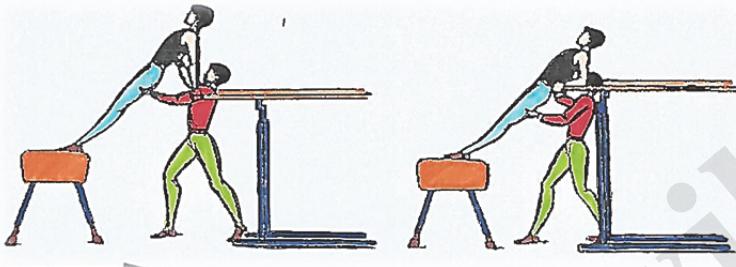


Рисунок 106

Сгибание и разгибание рук во время размахиваний в упоре.

Техника выполнения: размахивания выполняются вперёд и назад. Более целесообразным считается приступать к выполнению более сложных размахивающих движений назад после усвоения размахиваний вперёд со сгибанием и разгибанием рук. Переход в размахивание назад к концу размахивающих движений вперёд осуществляется с одновременным подтягиванием плеч вверх и сгибанием рук. После прохождения вертикального положения, следует немного согнуть тазобедренные суставы. Руки раскрываются во время движения вперёд-вверх. Следует обратить внимание на положение плеч во время сгибания рук. Если после прохождения вертикального положения ученик не подал вперёд плечи, то он не сможет удерживать позицию упора. Именно поэтому движение выполняется на средней части параллельно расположенных рук (Рис. 107).

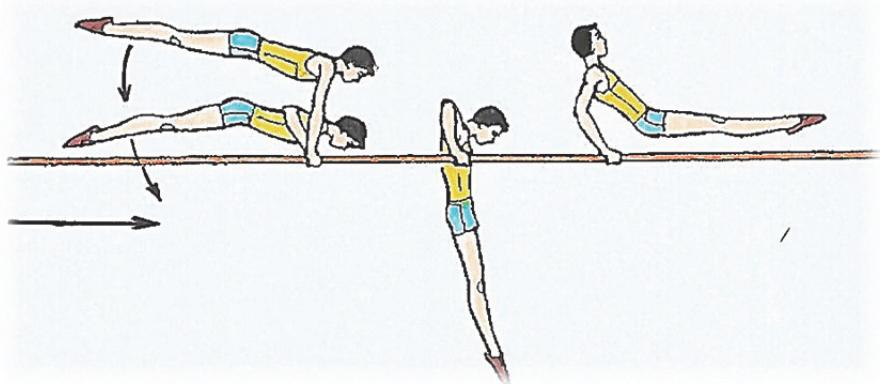


Рисунок 107

Последовательность обучения:

1. Размахивание ногами в упоре до уровня высоко расположенных параллельных рук.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре x 4-6 раз.
3. Размахивание в упоре, раздвинуть ноги во время размахиваний назад и положить внутренние стороны стоп на расслабленные параллельные руки. Принять позу упора в положении лёжа на параллельных руках, согнуть руки, выпрямить их во время размахиваний вперёд.
4. Сгибать и разгибать руки во время размахиваний вперёд.

***Параллельные руки на разной высоте
(Девочки)***

Спина расслаблена в висе на нижней руке, опираясь ногами на верхнюю руку, вертящееся движение на нижней руке.

Техника выполнения: Размахивания одной ногой, держась нижней рукой за канат в позе лицом к верхней руке, прижаться бёдрами к нижней руке после подтягивания ног по очереди к верхней руке посредством толчка второй ноги. После принятия расслабленной позы в висе, переворот ног в позу упора на нижней руке после очередного толчка верхней рукой (Рис. 108).



Рисунок 108

Последовательность обучения:

1. Вис спиной к гимнастической стенке в согнутом положении, расслабление спины с толчком ног и возвращение в исходную позицию.
2. Спуститься вниз в положение опоры на нижней руке после размахивающих движений одной ногой и толчка второй.
3. После свободного виса на нижней руке и размахивания одной ногой, опереться ногами на верхнюю руку и, спустившись вниз, перейти в опору на нижней руке.

Упражнения, направленные на совершенствование необходимых способностей

Сила, сила-скорость, упражнения для развития силы:

- Челночный бег 3-10 X 10 метров;
- Бег зигзагом с отбиванием мяча;
- Переворот на 90° в прыжке и продолжение бега;
- Те же действия, но с согнутыми коленями и расположенными на ногах руками;

Перекидывания набитых мячей:

- назад через голову (сидя, стоя);
- во время прыжков вперёд;
- двумя руками от груди;
- двумя или одной рукой сбоку;
- карабканье на канат с помощью рук;
- подтягивания на перекладине;

- сгибания и разгибания параллельно расположенных рук в упоре;
- приседания с товарищем на плечах.

Упражнения для укрепления мышц живота:

- поднять ноги в форме угла;
- поддерживать позу “угла” на параллельно расположенных руках на турнике, гимнастической стенке, полу;
- наклониться на 25-30° сидя на гимнастической лавке с заведёнными за голову руками, оставаться в такой позе 4-6 сек., лечь на пол, перерыв 4-5 сек., вернуться в исходное положение в обратной последовательности;
- наклониться на 45-60° сидя на гимнастической лавке с поднятыми руками. Ноги упёрты в опору, повернуться вправо, взять двумя руками набитый мяч (3-5 кг), положить его с левой стороны через себя, вернуться в исходное положение. Упражнение производится в обратную сторону.

Упражнения для укрепления группы основных мышц:

- сгибание и разгибание рук:
 - на опоре с параллельно расположеными руками;
 - лёжа на опоре;
 - лёжа и сидя с опорой сзади;
- движения вперёд на параллельных руках в упоре;
- подтягивания на канате;
- карабканья на вертикальный, горизонтальный и расположенный под наклоном канат с помощью и без помощи ног;
- упражнения с разворотами корпуса с различным расположением рук сидя на лавке, гимнастическом козле или коне;
- приседания с определённой тяжестью.

Упражнения для развития подвижности разных суставов:

- повернуть плечо назад отводя через голову гимнастическую палку или верёвку в руках;
- размахивания ногами вперёд, назад, в бока из разных исходных положений, наклоны вперёд, назад, в бока;
- стойка лицом к гимнастической стенке, опорная нога на первой ступеньке, вторая расположена сзади на полу, вторая нога скользит назад без сгибания первой ноги в колене. Руки держатся за 3-4-ую рейку. Затем упражнение повторяется с заменой ног.
- стойка лицом к гимнастической стенке, обе ноги расположены на первой рейке, руки держатся за расположенную впереди рейку. Наклон вниз с опусканием рук на 1-2 рейки без сгибания ног в коленях. Наклонное движение вниз продолжается с каждым спусканием рук на одну рейку вниз. За-



тем упражнение выполняется с выпрямлением и поднятием рук на одну рейку вверх.

- держаться за рейку на уровне головы, лёжа спиной на гимнастической лавке. Сгибания позвоночника в области груди и спины. То же упражнение производится боком к гимнастической стенке.

- Поза на расстоянии одного шага от гимнастической стенки спиной к ней. Взяться на рейку гимнастической стенки, наклонившись назад. Постепенно нужно опускаться ниже, опираясь на нижестоящие рейки.

**Нормативы для проведения
малого суммативного оценивания по силе**

3. Двигательные способности

**3.1.5. Демонстрирует силу при преодолении внешнего сопротивления
и собственного веса.**

Упражнения для оценивания	Контингент	“3”	“4”	“5”
Потягивание на высокой перекладине из положения виса (раз)	Мальчики	3-6	7-8	9 и >
Потягивание на низкой перекладине из положения лёжа.(раз)	Девочки	9-11	12-16	17 и >
Лазание на канат с помощью ног .(м)	Девочки и мальчики	3 2	4 3	5 4
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	Мальчики	10-11	12-15	16 и >
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке	Девочки	8-9	10-11	12 и >
Приседание на одной ноге с упором одной руки (раз)	Мальчики	9-13	14-16	17 и >
	Девочки	8-10	11-12	13 и >
Сгибание-разгибание туловища (за 30 сек)	Мальчики	13-14	15-18	19 и >
	Девочки	8-12	13-15	16 и >



1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о силовых упражнениях, играх и их назначении	Информирует о силовых упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о силовых упражнениях, играх и их назначении
-----------------------------	--	---	--	---

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнения	Силовые упражнения выполняет с ошибками	При силовых упражнениях допускает небольшие ошибки	Силовые упражнения выполняет в соответствии с образцами.
-----------------------------	-------------------	---	--	--

3. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях.	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность.	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость.
-----------------------------	------------------------------	--	---	--



Выносливость

ПЛАВАНИЕ

Применение плавания в качестве средства по физической подготовке в общеобразовательных школах имеет важное значение в укреплении здоровья и в повышении физической подготовки учащихся. При правильной организации занятий по плаванию с учётом возраста, пола и индивидуальных особенностей учащихся, в первую очередь повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, улучшается взаимодействие отдельных функциональных систем. В то же время плавание создаёт условия для развития скорости, силы, выносливости и гибкости.

С методической точки зрения правильно организованные занятия по плаванию – отличное средство для повышения выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

В 9-ом классе предусмотрено совершенствование способов плавания, освоенных в младших классах, а также избавления от одежды в воде, развитие необходимых двигательных способностей для эффективного плавания.

Материально-техническая база в школах, позволяющих использовать плавание как средство физической подготовки учащихся, требует выполнения правил специальной техники безопасности. Эти правила следующие:

Правила безопасности

Перед началом занятий:

- Надеть плавательный костюм и шапочку для плавания;
- Проверить температуру воды в бассейне на её соответствие норме;
- Удостовериться в том, что между приёмом пищи и занятием по плаванию имеется интервал в 40-45 мин;
- Подготовить организм к плаванию, выполняя простые динамичные упражнения;

Во время занятий:

- Спускаться в бассейн только с позволения учителя, не находиться в воде без действия;
- Внимательно слушать все команды и сигналы учителя и выполнять их;
- Не прыгать вниз головой в места с недостаточной глубиной и при наличии других пловцов;
- Не оставаться долго под водой при нырянии вниз головой;
- Не находиться в воде более 30 минут, и более 5-6 минут, если вода холодная;



- При плавании в природных водоёмах не заплывать за установленные границы и не подплывать близко к моторным лодкам, кораблям, паромам и другим плавучим средствам при наличии высоких волн;
- При ощущении дрожи немедленно выйти из воды и обтереться сухим полотенцем;
- Не паниковать в случаях оцепенения, стараться оставаться в воде и позвать на помощь;
- При ранениях оказывать первую медицинскую помощь и отправить в ближайший медпункт при необходимости.

После занятий:

- После выхода из воды сразу же обтереться полотенцем и одеться;
- Выполнить несколько простых гимнастических упражнений для разогрева после купания, если температура воздуха слишком низкая.

Плавание на боку

Плавание на боку имеет большое прикладное значение, оно эффективно при плавании в одежде, буксировке пострадавших, транспортировке предметов. Важно научиться плавать на левом и правом боках. Умение плавать на обоих боках позволит вам плавать длительное время, не поднимая головы, наблюдать и хорошо ориентироваться. С другой стороны при ударах волн в открытых водоёмах эта техника плавания позволит вам плыть спиной к волнам. Если вы умеете плыть только на одном боку, то волны всегда будут создавать проблемы дыханию.

В-третьих, умение плыть на обоих боках позволит уставшим мышцам одной стороны отдохнуть.

Плавание без выноса руки при боковой технике более выгодно для продвижения вперёд в воде в одежде и со снабжением. Несмотря на то, что этот метод довольно медленный, он менее утомителен и помогает быстрее усвоить плавание с выносом руки.

Обучение плаванию на боку начинается без выноса руки, затем приступают к основному варианту, обучению плаванию способом кроля. Необходимо обратить внимание на мощный и широкий гребок ног и добиться максимального скольжения в воде после каждого гребка. Ноги выполняют более слабые гребки по сравнению с руками. Гребки выполняются с медленным ускорением. Голова с щекой опущены в воду.

После изучения плавательных движений ногами, необходимо научиться плыть с нижней вытянутой (правой) рукой. Левая рука свободно располагается рядом с корпусом (Рис. 109).



После усвоения движений рук и ног в плавании можно приступить к координации верхней руки (нижняя рука протянута вперёд под водой) и движений ног. Для этого оттолкнитесь от стенки или дна бассейна, скользите в воде на груди, затем повернитесь на правый бок и выполните 2-3 плавательных движения ногами и верхней рукой (нижняя рука протянута вперёд под водой). Повернитесь на бок, после этого верхняя (левая) рука отводится вперёд в согнутом положении, в то время, когда левая рука находится перед лицом, ноги начинают разводиться, верхняя рука и ноги одновременно делают гребок. Сначала выполняется короткий гребок до того, как верхняя рука будет полностью занесена вперёд. После усвоения координации простых движений, изучается полная координация обеих ног и рук.

Ритм дыхания играет важную роль во время плавания. Нужно постараться сделать так, чтобы вдох начинался одновременно с гребком верхней (левой) руки и выдох приходился на конец гребка.

Следует приступить к изучению плавания на боку с выносом руки после того, как вы усвоите плавание на боку без выноса руки. При плавании на левом боку пловец находится в горизонтальном положении. Права рука выпрямлена и расположена у бедра, ноги выпрямлены. Исполняется гребок левой рукой в сторону ле-

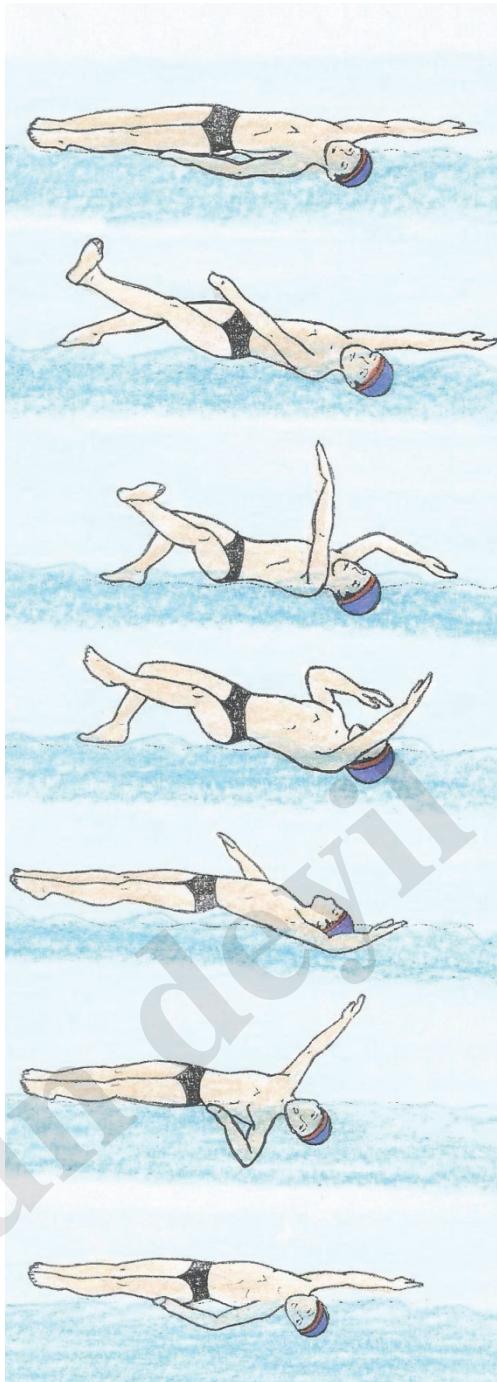


Рисунок 109

вого бедра назад-вниз, правая рука заносится вперёд и в полусогнутом положении опускается на высоту правого плеча. В это время ноги должны держаться прямо. Затем левая рука сгибается в локте и подносится к плечу.

Одновременно ноги раздвигаются при гребке правой рукой. Правая рука заносится вперёд, левая – назад. Левая рука отводится вперёд в позицию выхода, пока правая завершает гребок, а ноги сводятся вместе после раздвижения. Затем выполняется скольжение в воде в этом положении.

К концу гребка над поверхностью воды перед движением правой руки совершаются вдох, а во время скольжения и гребка левой рукой – выдох.

Техника плавания брассом

Плавание брассом включено в соревнования по плаванию на разные дистанции. Этот метод имеет большую значимость в плавании. Метод плавания брассом применяется для наблюдения в воде и чёткого видения, при переносе груза в воде, при оказании помощи в воде, для возможности длительное время оставаться над водой и иных случаях такого рода. При выполнении этого метода ноги и руки исполняют одновременные симметричные плавательные движения с небольшими перерывами (Рис. 110).

Положение тела в воде. Пловец находится в горизонтальном положении в воде. Голова опускается в воду, глаза открыты, а взгляды направлены вперёд-вниз. Когда руки выполняют гребок, корпус становится более обтекаемым, а при выполнении вдоха при поднятии головы обтекаемость корпуса снижается (Рис. 110, Пол. 1, 2).

Движения ног. Движения ног делятся на две фазы. В подготовительной фазе движение ног начинается со сгибания ступней в сторону больших ягодичных мышц, а в движущейся фазе движение начинается с расслабленных в коленях ног и их незначительного сгибания в тазобедренных суставах, выполняющих толчки назад-внутрь. После толчка необходим небольшой перерыв для того, чтобы отдохнули мышцы ног (Рис. 110, Пол. 3, 6).

Гребки руками. Движения рук для гребков делятся на несколько фаз. В первой фазе – пловцы словно загребают воду; вторая фаза – основная часть гребка. Руки сгибаются в локте, и ими выполняется движение назад-вниз-внутрь; следующая фаза – очередной вынос рук вперёд. Это движение завершается после того, как ладони и локти сводятся вместе, руки выпрямляются и заносятся вперёд для придания обтекаемости телу (Рис. 110, Пол. 7).

Дыхание. Точно синхронизируется с движениями рук. В основной части процесса загребания руками производится выдох одновременно носом и ртом, во время выноса рук вперёд производится вдох с поднятием головы и плеч. Это относится к скоростному брассу. Произведение быстрых вдохов в начале выполнения гребков руками относится к классическому стилю брасс.

Координация движений. В методе брасс на один выполняемый руками гребок выпадает один толчок ногами. В этот момент голова обязательно



должна находиться над водой.

Старты и повороты. Главное отличие способа брасс от других методов плавания заключается в том, что в брассе во время старта для выполнения цикла одного движения пловец опускается на большую глубину. Касание стенки бассейна исполняется одновременно обеими руками, расположенными параллельно плечам. В этот момент голова может находиться под водой. Считается более целесообразным использование поворота типа маятник. Позволяется выполнение цикла одного движения руками и ногами под водой после толчка от края бассейна, после чего голова должна держаться над поверхностью воды.

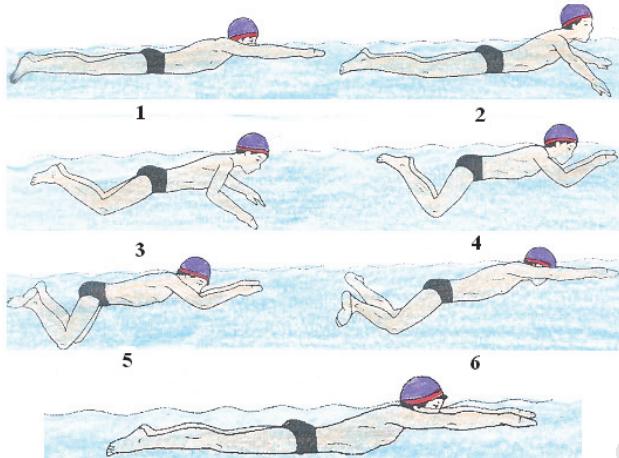


Рисунок 110

Техника плавания кролем на спине

Техника кроль на спине отличается выполнением поочерёдных движений ног методом ножниц и поперечной греблей от затылка до бёдер. В практическом применении данный способ используется с целью переноса раненых и различных грузов, при натягивании буксира в воде.

Положение корпуса. Пловец должен находиться в горизонтальном положении на спине, ноги должны быть выпрямлены, а рука занесена за голову. Голова и шея находятся под водой, мышцы шеи напряжены (Рис. 111, Пол. 1).

Движения ногами. Ноги пловца попеременно двигаются вверх и вниз, посредством движений бёдер, голеней и стоп с целью поддержания корпуса в горизонтальном положении в воде и создания толкающей силы. Со стороны эти движения напоминают принцип работы ножниц (Рис.111, Пол. 3-5).

Гребки руками. Гребки выполняются с целью загребания воды, для

подтягивания и подталкивания корпуса в воде. После гребка руки освобождаются от воды, заносятся вперёд по воздуху и вновь опускаются в воду для гребка. Этим завершается 1 цикл движений руками (Рис. 111, Пол. 3-5).

Дыхание. Из-за того, что лицо большинство времени держится над водой за исключением поворотов, дыхание сильно упрощается. Вдох выполняется ртом в момент выноса руки назад, а выдох – носом и ртом во время гребков руками и завершается, когда рука вынимается из воды.

Координация движений. Среди пловцов распространён шести ударный стиль плавания кролем – шесть движений ногами и 2 гребка руками. По сравнению с этим стилем четырёх ударный и двух ударный варианты кроля не применяются часто из-за проблем, которые они создают для поддержания корпуса в воде в горизонтальном положении.

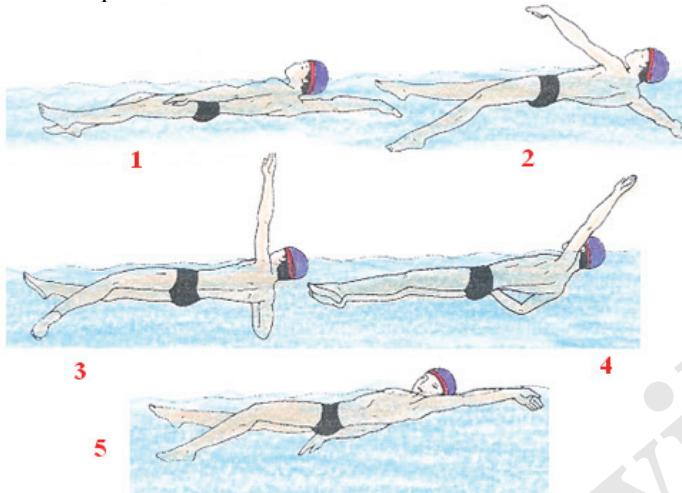


Рисунок 111

Старт. В отличие от других стилей, в методе плавания на спине старт начинается в воде. После соответствующей команды или же команды «займите свои позиции» пловец спускается в воду, руками на уровне плеч хватается за верхний поручень стартовой тумбы и упирается ногами в стенку бассейна под водой. После команды «на старт» пловец подтягивается на поручне, сгибая руки в локтях, и занимает неподвижную позицию. После выстрела или команды «марш» пловец отталкивается ногами от стенки бассейна и производя руками вращательные движения пролетает небольшое расстояние над водой и погружается в неё, после скольжения в воде на небольшой промежуток, приступает к выполнению действий для кроля.

Повороты. Повороты бывают открытыми и закрытыми. Главным условием во время поворотов является избежание касания поворотной доски и избежание замены положения на спине. К тому же не позволяет выполн-

нение других действий во время плавания. Кроме того, позволяет касание поворотной доски любой частью корпуса кроме руки.

Плавание в одежде

Можно проплывать небольшие водоёмы в одежде. Так же необходимо перед погружением в воду снять обувь и привязать её ремнём к корпусу, не забыть расстегнуть все пуговицы на рубашке, высвободить её из-под ремня и вывернуть все карманы. Плавание на боку и стиль брасс считаются самыми приемлемыми для плавания в одежде. Кроль применяется для плавания на небольшие расстояния. Плавание в одежде сильно отличается от плавания в плавательном костюме. Во время плавания в одежде, помимо вышеперечисленных стилей, можно воспользоваться методом кроля без выноса рук вперёд. В таком случае все подготовительные действия выполняются под водой, руки всё время заносятся вперёд ладонями вниз.

При попадании в сильное течение немедленно выйдите на берег. Гораздо лучше, если вы проплы়ете это течение поперёк. Если течение затянуло вас в водоворот, проплы়ите по течению и выйдите на берег там, где течение слабее всего.

Если вы попали в водоворот, глубоко вздохните и, погрузившись в воду, пострайтесь выбраться сбоку. Пострайтесь найти течение, направленное вверх на поверхность. Плы়ите наверх, воспользовавшись данным течением. Это позволит вам выбраться из водоворота.

Избавление от одежды в воде

При попадании в воду в чрезвычайные, опасные ситуации важным является умение избавляться от лишней одежды в воде. Для этого необходимо выполнить нижеперечисленное:

- Снимите верхнюю одежду.
- Для этого ложитесь на спину, движениями ног поддерживайте горизонтальное положение корпуса и расстегните пуговицы. Глубоко вдохните и перевернитесь на грудь, неглубоко погрузитесь в воду, стяните одежду за края с левого и правого плеч. Затем из-за спины стяните сначала одну часть рукава, затем другую.
- Снимите обувь.
- Вдохните и перевернитесь на грудь, погрузитесь в воду и расшнуруйте обувь. Затем, выплы়ив на поверхность, ложитесь на спину и восстановите дыхание.
- Снятие рубашки.
- Ложитесь на спину, расстегните пуговицы на груди и запястьях, примите вертикальное положение и по возможности тяните рубашку вверх.



Погрузитесь в воду и, придерживая рубашку подбородком, стяните рубашку через голову, держась за её плечевые части обеими руками. Выплывите на поверхность воды, ложитесь на спину и восстановите дыхание.

Совершенствование двигательных способностей, необходимых для плавания

Упражнения, необходимые для развития силы:

- Поднимайте и опускайте штангу за головой на плечи.
- Штанга находится над грудью: отталкивайте её вверх и возвращайтесь в исходное положение.
- Штанга держится руками на уровне плеч в положении стоя;
- Наклоните корпус до вертикального положения и вернитесь в исходное положение;
- Боковые вращательные движения корпусом;
- Приседания на несогнутые ступни и резкое выпрямление;
- Прыжки на обеих ногах.

Упражнения с гирями:

- Вращательные движения руками вверх-вниз по бокам и перед грудью в положении стоя;
- Вращательные движения руками в согнутом положении;
- Имитация движений руками в разных стилях плавания;
- Наклон с широко расставленными ногами и вращательные движения руками назад;
- Имитация стартового прыжка.

Упражнения с надутыми мячами:

Упражнения в одиночку:

- Мяч в руках занесён за голову. Полунаклонные движения до горизонтального положения;
- Мяч в руках занесён вверх;
- Наклоны вперёд;
- Боковые наклоны;
- Приседания;
- Горизонтальное положение на спине. Касания к коленям мячом в руках;
- Сидячее положение. Ноги расставлены на ширине плеч, Мяч занесён над головой;
- Поочерёдные наклоны к коленям;
- Наклоны вперёд и назад сидя на скамейке;
- Подбрасывания мяча вверх.

Парные упражнения:



- Броски обеими руками из-за головы;
- Броски от груди;
- Броски из-за головы в положении бок о бок;
- Броски обеими руками с разворотом в положении спина к спине;
- Различные броски в положении сидя;
- Перебрасывания мяча друг другу с разного расстояния в положении лицом к лицу.

Упражнения на сухие, направленные на совершенствование техники кроля:

- Исходное положение: руки за спиной. Повороты корпуса влево и вправо;
- Быстрые сгибания и разгибания рук, расположенных на опору в лежачем положении;
- Поочерёдные движения ногами вверх-вниз, установленных на опору, в сидячем положении;
- Положение: лёжа на животе. Руки заведены за голову. Наклоны назад и возвращение в исходное положение;
- Наклон вперёд. Правая рука вытянута вперёд, левая – на колене в положении стоя. Имитация движений в стиле кроль.

Упражнения на сухие, направленные на совершенствование плавания методом кроля на спине:

- Сидячее положение на скамейке. Опора на руки. Приседания на пол со сгибанием рук и их выпрямлением;
- Движения вперёд-назад в положении стоя рукой, скручивающей полотенце;
- Руки занесены за голову в положении стоя. Завязывание и развязывание узла с помощью полотенца;
- Те же упражнения за спиной;
- Положение стоя. Правая рука поднята вверх, левая внизу. Движения руками вперёд, назад, кругами и в противоположных направлениях.

Упражнения, направленные на совершенствование плавание методом бруасса:

- Полуприседания в быстром шаге;
- Вращательные движения вперёд-назад, вправо, влево прямыми ногами;
- Раздвинуть стопы в сидячем на коленях положении. Выпрямление на пятки, наклон назад;
- Поочерёдное поднятие колен на максимальную высоту в исходном положении;
- Изображение ногами кругов в воздухе в исходном положении.



Малое суммативное оценивание в 9-ом классе

(После учебной единицы выносливость)

3. Двигательная способность

3.1.6. Демонстрирует выносливость при повторном и продолжительном выполнении упражнений.

Контингент	Упражнения для оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики	Бег на 1500 м (мин, сек)	7.10	6.50	6.30 <
Девочки	Бег на 1500 м (мин, сек)	7.40	7.20	7.00 <

Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует об упражнениях по выносливости, играх и их назначении	Информирует об упражнениях по выносливости, играх и их назначении	Подробно информирует об упражнениях по выносливости, играх и их назначении
---------------------	--	--	---	--

Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнения	Упражнения по выносливости выполняет с очень низкой интенсивностью	Упражнения по выносливости выполняет со средней интенсивностью	Упражнения по выносливости выполняет с необходимой интенсивностью
---------------------	-------------------	--	--	---

Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях.	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность.	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость.
---------------------	------------------------------	--	---	--



ЭЛЕМЕНТЫ САМООБОРОНЫ

Правила техники безопасности

Способности и навыки учащихся по самообороне в общеобразовательных школах формируются при использовании элементов таких видов единоборств как самбо и дзюдо. Связанная с элементами самообороны двигательная активность может оказаться полезной в различных ситуациях. К примеру, такие способности, как умение сгруппировавшись сделать кувырок при падении, поскользнувшись во время прогулки на улице, а также в случае различных чрезвычайных ситуаций, могут быть очень полезными для избежания более серьёзных травм.

С другой стороны, в силу того, что каждый человек имеет юридическое право на самозащиту, ему необходимо обладать простыми, но эффективными средствами обороны.

Самые простейшие элементы самообороны учащихся были даны в учебнике 7-го класса. Здесь же предусматривается совершенствование сформированных способностей и освоение новых элементов. Навыки по самообороне формируются в общеобразовательных школах во время внеурочных, свободных занятий. Примеры этих упражнений даны ниже.

Прежде чем начать формировать свои умения и навыки по самообороне, следует соблюдать правила безопасности. **Во время этих занятий категорически воспрещены следующие действия:**

- Бить соперника головой о землю;
- Во время броска падать на соперника всей своей тяжестью, наносить удары;
- Скручивать шею;
- Прижимать голову к ковру ногами;
- Трогать лицо соперника;
- Оказывать воздействие на любую часть тела соперника локтем либо коленом;
- Схватившись за пальцы ног или рук, гнуть их назад выкручивая.

Приёмы страховки от травмирования себя

Упасть на бок и перекатиться с одного бока на другой. (Рисунок 112).

И.п. – лежать на левом боку. Максимально прижать левое колено к груди. Поставить правую ногу всей ступней на ковер таким образом, чтобы её пятка упиралась в переднюю часть голени левой ноги. Вытянутую левую руку положить на ковер ладонью вниз близко к левому колену, правую руку



поднять вверх. Прижать голову к правому плечу и перекатиться на правую сторону. Многократно повторить перекатывания таким способом направо и налево. Выполнять падения набок из других исходных положений, таких как: положение стоя, сидя, положение полуприседа. При падении набок принять положение, указанное на рисунке.



Рисунок 112. Упасть набок и перекатиться с одного бока на другой

Кувырок вперёд с перекатом через руку и плечо (Рисунок 113).

И.п. – стойка на правом колене. Пальцы левой руки упираются на ковёр, правая рука слегка сгибается в локте и ставится между ногами. Из этого положения делается кувырок вперёд с перекатыванием через правую руку и плечо. Это движение автоматизируется в результате многократных повторений из различных исходных положений: стоя, с разбега.

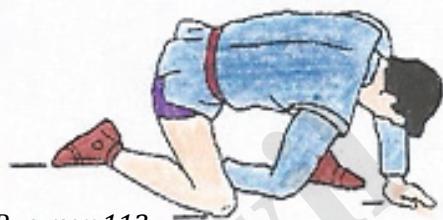


Рисунок 113

Перекатывание через спинку из положения сидя (Рисунок 114).



Рисунок 114

На уроках гимнастики вы уже усвоили различные формы этого упражнения. По этой причине усвоение выполнения указанных выше кувырковых упражнений не должно представлять большую сложность.

И.п. – сидя на ковре сгруппироваться, подтянуть колени к себе, зажав их руками, опустить челюсть вниз. Перекатиться через спину.

И.п. – сидя на ковре сгруппироваться, вытянуть руки вперёд ладонями вниз. Перекатиться через спину, оттолкнувшись от ковра руками.

Падение на спину из различных исходных положений (Рисунок 115).

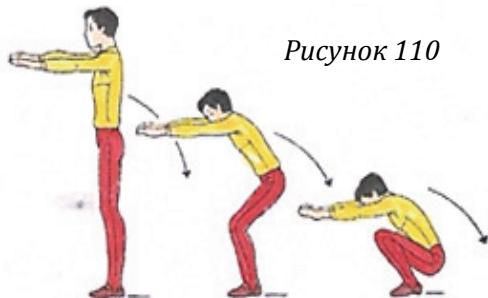


Рисунок 110

И.п. – руки вытягиваются вперёд из положения присев на ковре (Рисунок 115с). Опуститься на большие ягодичные мышцы и, оттолкнувшись от ковра руками, сделать перекат на спине. Это упражнение повторяется многократно из положения полуприседа (Рисунок 115б), а также из положения стоя (Рисунок 115а) и доводится до состояния автоматизма.

Перекат на бок через соперника, стоящего с упором на колени и руки (Рисунок 116).

И.п. – соперник стоит с упором на колени и руки. Встать с его правой стороны, правую ногу поднять, согнув в колене, левую руку вытянуть вперёд. Взявшись левой рукой за правое плечо противника, сделать перекат через его спину.



Рисунок 116

Приёмы в положении лёжа

Боковое удержание противника (Рисунок 117).

И.п. – соперник лежит на спине. Сесть на ковре справа от него. Удерживать его шею согнутой в локте правой рукой, а его правую руку удерживать, сжимая своей левой подмышкой. Вытянуть правую ногу вперёд вправо, сделать левой ногой упор на ступню, согнув её в колене. Прижать



голову противника к груди. В случае если противник пытается, разворачиваясь в Вашу сторону, выйти из данного удержания, передвигайтесь ногами в сторону его ног. Если же противник пытается выйти из удержания, поворачиваясь набок в обратную сторону, приближайтесь при помощи ног в сторону его головы.

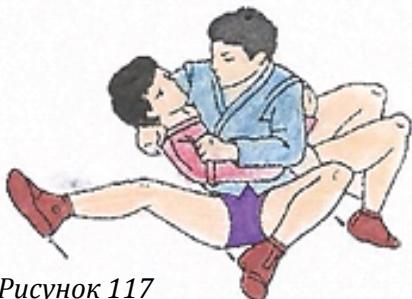


Рисунок 117

Переворот сбоку с захватом руки (Рисунок 118).

Противник стоит на четвереньках с упором на колени и руки; Вы стоите сбоку от противника с упором на правое колено и с отставленной в сторону левой ногой ступней на ковре. Правая рука противника захватывается выше локтя проведенной из-под его шеи левой рукой и проведенной под его грудью правой рукой. Резким движением потянув руку противника на себя, одновременно упираясь левой ногой в ковёр и толкая противника правым плечом и грудью, перевернуть его на спину.

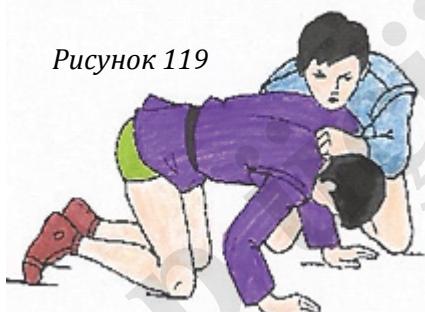


Рисунок 118

Переворот рычагом (Рисунок 119).

Наиболее удобной ситуацией для проведения данного приёма является положение, при котором противник находится в высоком партнёре с ногами на ширине плеч. Спортсмен, проводящий приём, стоит на правом колене слева и позади противника, левая нога выставляется вперёд и вбок ступней на ковер. Затем левая рука упирается запястьем на шею противника. Двигая вперёд и налево, поставьте правую ногу перед левым коленом противника. Левая же нога переносится вперёд по направлению к голове противника. Одновременно правая рука проводится вперёд под левым плечом противника и ухватывается за собственное запястье. Шею и плечо противника притягиваете к собственной груди, отталкиваясь ногами и туловищем, переворачиваете противника вперёд через голову при помощи выкручивающего движения рукой налево и вперёд.

Рисунок 119



Приёмы борьбы в стойке

Подножка спереди (Рисунок 120).

И.п. – противник стоит напротив с упором на выставленную вперёд левую ногу. Сделать захват правой рукой подмышкой у противника, левой же рукой сделать захват ниже локтя правой руки противника (Рисунок 120а). Сделать поворот рывком в сторону от противника таким образом, чтобы вытянутая в сторону правая нога служила преградой его правой ноге. Переводя всю свою тяжесть на полусогнутую левую ногу (Рисунок 120б), бросаете противника резким движением рук влево-вниз. Голова противника должна при этом оказаться перед ступней спортсмена, проводящего приём (Рисунок 120с). Во время резкого движения руками левая рука совершает движение вверх-влево в направлении падения противника.



Рисунок 120

Бросок через бедро

Этот приём считается эффективным и одним из основных приёмов в целом ряде спортивных единоборств.

И.п. – противник стоит напротив, расставив ноги на ширине плеч и оказывает давление вперёд туловищем. Приблизиться коротким шагом ближе к противнику, поставить правую ногу с упором между его широко расставленными ногами. Правой рукой схватить за его спину, левой сделать захват под локтем или за плечо. Резко повернуться на пятке или ступне выставленной вперёд ноги спиной к противнику и приставить левую ногу пяткой к пятке правой ноги. Прижать противника к большим ягодичным мышцам. Быстро выпрямив ноги, прижать ягодичные мышцы к бедрам противника и, быстро наклонившись максимально вперёд, бросить противника через спину. При падении противника убрать руку с его пояса (Рисунок 121).



Рисунок 121

Задняя подножка

И.п. – стоя лицом к лицу с противником, выставить правую ногу вперёд. Левой рукой сделать захват под правым локтем противника. Сделать левой ногой шаг вперёд-влево и перенести всю тяжесть своего тела на левую ногу. Одновременно правой рукой сделать захват под ключицей противника. Перекинуть правую ногу, перекрыв ею правую ногу противника, перебросить противника через правую ногу назад-влево движением рук и корпуса (Рисунок 122).



Рисунок 122

Удар кулаком в голову

Данный приём выполняется из стойки рукопашного боя. Правой ногой делается один шаг по направлению к противнику, правая рука при этом раскрывается и резким движением наносится удар в челюсть или солнечное сплетение противника. В момент удара кулак должен быть крепко сжат. Во время выполнения удара следует уделить внимание сохранению равновесия после его выполнения. Во время изучения данного упражнения рекомендуется придерживаться следующей последовательности: принять несколько раз позицию боевой стойки; в боевой стойке сделать несколько раз шаг

вперёд и назад; выполнять удары кулаком в низком темпе на месте; выполнять удары в шаге (Рисунок 123).

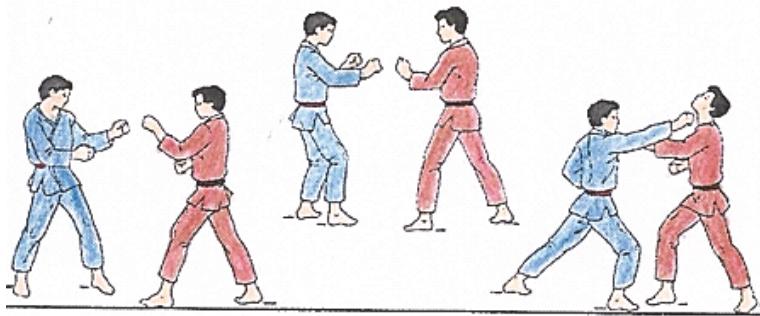


Рисунок 123

Защита от удара кулаком в голову

Для защиты от такого удара следует, сделав правой ногой шаг вперёд, отбить запястьем руку атакующего вверх. Левой рукой сделать захват правого рукава одежды атакующего, а правой рукой воротник в районе груди, затем повернуться спиной к противнику, перекрыть правой ногой ногу противника, перевести в этот момент вес тела на полусогнутую левую ногу, круговым движением влево-вниз бросить противника на спину (Рисунок 124).

Необходимо иметь в виду, что при изучении удара кулаком в голову, все удары должны производиться в низком темпе и минимальной напряженностью.



Рисунок 124

Удары всего лишь имитируются! Контакт недопустим! Весь процесс носит обучающий характер!

Защита от захватов

I Приём. Гасан пытается удержать Эльнура, толкая его правой рукой в грудь.

В момент, когда Гасан толкает Эльнура в грудь назад, Эльнур сильно прижимает руку Гасана к собственной груди. И, отходя назад в направлении, куда его толкает Гасан, одновременно резким движением наклоняется вперёд. В этот момент Гасан теряет равновесие и, вследствие того, что его рука загибается назад, чувствует резкую боль (Рисунок 125).



Рисунок 125

II Приём. Гасан наносит Эльнуру прямой удар снизу правой ногой. Эльнур моментально переходит влево, максимально приблизившись к Гасану, и в это время поворачивается вполоборота туловищем вправо. Одновременно с этим захватывает правую ногу Гасана, как указано на рисунке, приблизившись к нему, толкает его левым плечом назад и поднимает вверх его правую ногу. Вдобавок к этому Эльнур наносит удар правой ступней в область щиколотки опорной ноги Гасана, выводя его из равновесия (Рисунок 126, 127).

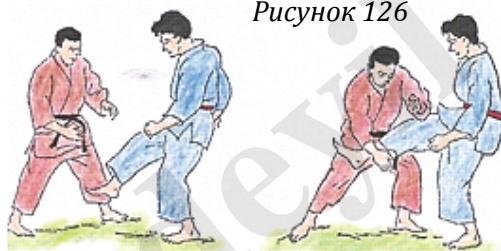


Рисунок 126

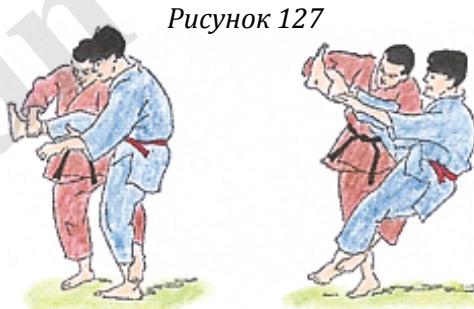


Рисунок 127

III Приём. Гасан захватывает правой рукой воротник Эльнуря, толкает его назад и заносит левый кулак для нанесения удара.

Эльнур захватывает левой рукой большой палец правой руки Гасана, а правой рукой мизинец и прижимает к его груди. Одновременно, нанося удар левой ногой по коленному суставу Гасана, делает бросок переворотом. После падения Гасана на спину, Эльнур удерживает его правую руку локтем прижатой к земле, при помощи загибания пальцев этой руки вовнутрь (Рисунок 128).

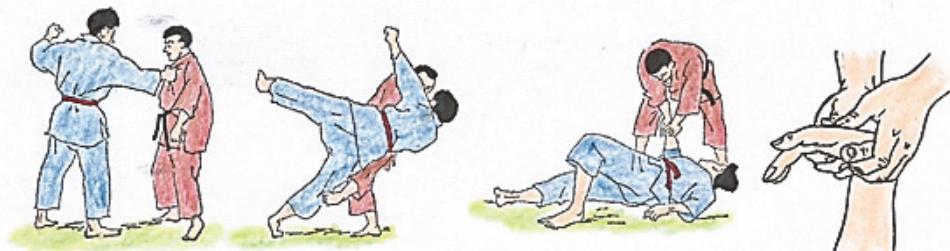


Рисунок 128

IV Приём. Гасан, схватив Эльнуря за волосы правой рукой, тянет его вперёд-вниз. Эльнур без промедления берётся обеими руками за кулак Гасана и сильно прижимает его к голове. Сделав вслед за этим несколько шагов назад и не выпуская руки Гасана, опускает голову вниз резким движением.

Этот оборонительный приём приведёт к резким болевым ощущениям в руке у Гасана и заставит его отпустить волосы Эльнуря (Рисунок 129).



Рисунок 129

V Приём. Гасан, схватив Эльнуря сзади за воротник одежды, либо тянет его к себе, либо отталкивает от себя.

Эльнур крепко захватывает воротник собственной куртки левой рукой с левой стороны, а правой рукой с правой стороны на уровне ключицы, и сильно тянет куртку вниз. В результате, пальцы Гасана оказываются зажатыми между шеей Эльнуря и воротником его куртки. Вслед за этим

Эльнур, наклонив голову вперёд, разворачивается на 180°, пройдя под правой рукой Гасана, и встаёт лицом к лицу с ним. После чего Эльнур, наклонившись максимально влево, наносит одновременно удар левой ногой под коленным суставом и бросает его на землю (Рисунок 130).

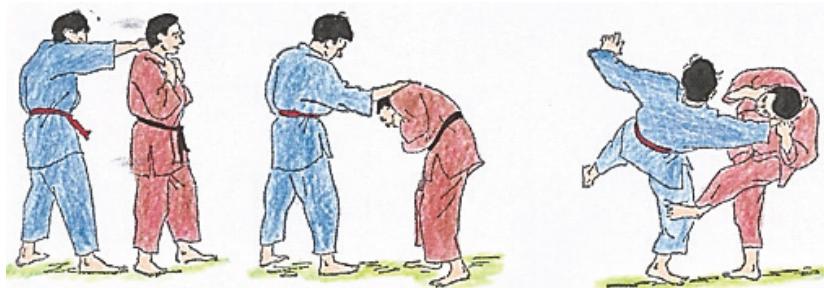


Рисунок 130

VI Приём. Гасан держит Эльнура сзади за волосы и тянет его назад.

Эльнур в тот же момент берётся обеими руками за кулак Гасана и сильно прижимает его к голове. И быстро наклонившись, разворачивается на 180° влево. Возникшие в запястье и пальцах Гасана болевые ощущения заставляют его отпустить волосы Эльнура (Рисунок 131)



Рисунок 131

Итоговое суммативное оценивание в 9 классе

C.O. – 3.1.3., 3.1.4., 3.1.2.,

3.1.3. – Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующих проявления максимальной быстроты.

3.1.4. – Демонстрирует скоростно-силовую способность при выполнении упражнений, требующих проявление максимальных усилий за максимально короткий промежуток времени.

3.1.2. – Демонстрирует гибкость во время двигательных действий.

№	Стандарты и двигательная способность	Оценивающие упражнения	НОРМАТИВЫ					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	3.1.3 Скорость	Бег на 30м, сек.	6,3-5,6	5,5-4,9	4,8 и <	6,6-5,6	5,4-5,1	5,0 и <
2	3.1.4 Скоростно-силовое	Прыжок в длину с места см	141-159	160-184	185 и >	126-149	150-174	175 и >
3	3.1.2 Гибкость	Наклон вперед с положения сидя, см	2-6	7-12	13 и >	7-12	13-19	20 и >

Q.S. – 3.1.5. Демонстрирует силу при преодолении собственного веса и внешнего сопротивления.

Q.S. – 3.1.1. Демонстрирует ловкость при выполнении упражнений во время игр и при изменяющихся ситуациях.

Q.S. – 4.1.6. Демонстрирует выносливость при повторном и продолжительном выполнении упражнений.

	3.1.5 Ско- рость	Подтяги- вание из виса на высокой перекла- дине (мальчик)	3 и <	4-6	7-8	9 и >				
		Подтяги- вание из положения виса лёжа на низкой					8 и <	9-12	13- 17	18 и >

		перекла- дине (девочки)								
	3.1.1 Лов- кость	челночный бег (3Х10 м) san.	9,6 и >	9,5- 8,9	8,8- 8,3	8,2 и <	10, 4 и >	10,3 -9,6	9,5- 8,9	8,8 и <
	3.1.6 Вынос- ливость	6- минутный бег. м	108 0 и <	1100 - 1240	1250 - 1350	150 0 и >	890 и <	900- 1040	1050 - 1200	130 0 и >

В конце учебного года проводится большое суммативное оценивание с целью оценивания достижения учащимися по физическому воспитанию. При этом используется одно оценочное упражнение по каждой двигательной способности. Это нижеследующие упражнения:

- Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (мальчики);
- Подтягивание из положения виса лёжа на низкой перекладине (девочки);
- челночный бег (3х10м) – мальчики и девочки;
- бег на 1500 м) – мальчики и девочки.

Результат БСО каждого учащегося по вышеуказанным упражнениям определяется по нижеследующей формуле:

$$\text{Б.С.О.} = \frac{\text{подтягивание + бег на } 3\text{X}10\text{m + бег на } 1500\text{m}}{3}$$

Итоговая оценка за II-е полугодие определяется по результатам малых суммативных оцениваний, проводимых за II-е полугодие и большого суммативного оценивания II-е полугодие по нижеследующей формуле:

$$И2 = \frac{мс04+мс05+мс06}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$$

Годовые оценки каждого учащегося по физическому воспитанию определяются по среднему показателю полугодовых итоговых оценок по следующей формуле:

$$\Gamma = \frac{И1+И2}{2}$$



Правила организации проведения соревнований в общеобразовательной школе

Организация проведения соревнований в общеобразовательных школах является важнейшей мотивацией учащихся для занятий спортом. Масштаб этих соревнований может быть различным. Это соревновательная система, начиная от соревнований организованных и проводимых между командами учащихся одного класса до международных соревнований. Соревнования, проводимые в общеобразовательных школах можно организовать по отдельным видам спорта, по спортивным играм, многоборьям и т.д.

Проводимые соревнования среди учащихся являются своеобразным средством, где демонстрируются умения, навыки, физические и технические подготовки, одним словом, весь двигательный потенциал учащихся. Достигнутые успехи в этих соревнованиях, повышение динамики подготовки способствуют тому, что каждый учащийся более серьезно относится к своей физической подготовке, более серьезно занимается каким-либо видом спорта, а самое главное, у них формируется умение использования упражнений по назначению. Все вышеназванные факторы являются серьезной и сильной мотивацией для каждого учащегося.

Меры безопасности в соревнованиях. Необходимо запомнить, что в соревнованиях, проводимых среди учащихся общеобразовательных школ, участвуют дети и юноши различные по уровню подготовки. Всегда во время проводимых соревнований существует вероятность получения какой-либо травмы и, в связи с этим, всегда необходимо исключать все предполагаемые ситуации, которые могут привести к травматизму. В связи с этим, в первую очередь, необходимо стремиться к тому, чтобы использованные площадки, оборудование, инвентарь соответствовали техническим требованиям. Практика показывает, что получение травмы учащимися в большинстве случаев связано с использованием нестандартного и не отвечающего техническим требованиям инвентаря, несоблюдение правил соревнований и игр, не обеспечение близкого уровня подготовки соревнующихся пар или не информированность учащихся о правилах соревнований и т.д.

Важнейшим фактором в организации соревнований, проводимых в общеобразовательных школах, является контроль за выполнением правил соревнований, т.е. осуществление судейства. Чёткая и справедливая работа судей является своеобразным важным фактором воздействующим на психологию учащегося. В ходе соревнований принятые судьями решения по любой ситуации, их объективность не должны вызывать ни у кого сомнений.

Соревнования, проводимые среди учащихся общеобразовательных школ по видам спорта, которые являются средством физической подготовки, а также по видам спорта, которые культивируются в существующих школьных секциях, имеют определенные особенности. В общеобразовательных



школах наиболее популярными считаются соревнования проводимые по видам спортивных игр. В связи с этим, в пособии мы проводим систему организации и проведения соревнований по спортивным играм.

Круговая система

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые командами.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают номера с первого до последнего – по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в день соревнований. Команда, номер которой указан первым, играет на своем поле. Если число команд-участниц нечетное, то команда, рядом с номером которой указан номер в скобках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры начиная со второй половины, причем если число команд-участниц нечетное, то на 2 делят очередную четную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую за 7-й четную цифру – 8 – делят на 2 и пишут столбиком цифры начиная со второй половины, т.е. с 5:

1	2	3	4		5	6	7	(8)

При четном числе команд-участниц последнюю цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбцом цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут цифру «1», а в столбике (снизу – вверх) – следующие по порядку цифры: 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае – «5») и т.д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней.

5		4		5		6		7		1		7
6		3		7		4		1		5		6
7		2		1		3		2		4		5
												4...

И так до тех пор, пока не возникнет необходимость поставить цифру «1» над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений; если число команд-участниц четное, эти цифры образуют с по-



следней четной одну из пар данного игрового дня. Например, 1-8, 8-5, 2-8, 8-6 и т.д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причем цифры справа от линии обозначают номера команд, играющих на своих площадках, а цифры слева – номера команд, играющих на «полях» соперников.

Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своих «полях»; цифры над линиями – команды, играющие на «полях» соперников. Таким образом, на основании вышеуказанной таблицы, составляются таблицы встреч по разным дням для **7-й и 8-й команд**:

1-й день	2- й день	3- й день	4- й день
1 – (8)	(8) – 5	2 – (8)	(8) – 6
2 – 7	6 – 4	3 – 1	7 – 5
3 – 6	7 – 3	4 – 7	1 – 4
4 – 5	1 – 2	5 – 6	2 – 3

5- й день	6- й день	7- й день
3 – (8)	(8) – 7	4 – (8)
4 – 2	1 – 6	5 – 3
5 – 1	2 – 5	6 – 2
6 – 7	3 – 4	7 – 1

Для 3-й и 4-й команд

1- й день	2- й день	3- й день
1 – (4)	(4) – 3	2 – (4)
2 – 3	1 – 2	3 – 1

Для 5-й и 6-й команд

1- й день	2- й день	3- й день	4- й день	5- й день
1 – (6)	(6) – 4	2 – (6)	(6) – 5	3 – (6)
2 – 5	5 – 3	3 – 1	1 – 4	4 – 2
3 – 4	1 – 2	4 – 5	2 – 3	5 – 1

Для 9-й и 10-й команд

1- й день	2- й день	3- й день	4- й день	5- й день
1 – (10)	(10) – 6	2 – (10)	(10) – 7	3 – (10)
2 – 9	7 – 5	3 – 1	8 – 6	4 – 2
3 – 8	8 – 4	4 – 9	9 – 5	5 – 1
4 – 7	9 – 3	5 – 8	1 – 4	6 – 9
5 – 6	1 – 2	6 – 7	2 – 3	7 – 8



6- й день	7- й день	8- й день	9- й день
(10) – 8	4 – (10)	(10) – 9	5 – (10)
9 – 7	5 – 3	1 – 8	6 – 4
1 – 6	6 – 2	2 – 7	7 – 3
2 – 5	7 – 1	3 – 6	8 – 2
3 – 4	8 – 9	4 – 5	9 – 1

Необходимо отметить, что круговая система наиболее подходящую для проведения соревнований небольшим количеством команд. Когда команд много, их можно подразделить на малые группы и свести к минимуму количество дней для проведения соревнований. Например, допустим, что количество соревнующихся команд равно 24. В такой ситуации, если проводить соревнования по круговой системе, необходимо 23 дня. Однако, если из числа этих команд организовать 6 групп по 4 команды, то в этом случае для проведения соревнования требуется 8 дней.

В этом случае 6 команд, занявшие первые места в своей группе, соревнуются за 1-6-е места. 6 команд, занявшие вторые места, соревнуются за 7-12 места, и команды занявшие в своей группе третьи места, ведут борьбу за 13-18 места, а остальные будут соревноваться за 19-24 места. При этом результаты соревнований регистрируются нижеследующим образом:

<i>№</i>	<i>Команды</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>Баллы</i>	<i>Место</i>
1.	школа № 264	-	$\frac{1: 0}{2}$	$\frac{2: 3}{1}$	$\frac{2: 1}{2}$	5	II
2.	школа №72	$\frac{0: 1}{1}$	-	$\frac{1: 3}{1}$	$\frac{1: 0}{2}$	4	III
3.	Азербайджано-Европейская школа	$\frac{3: 2}{2}$	$\frac{3: 1}{2}$	-	$\frac{3: 0}{2}$	6	I
4.	школа № 567	$\frac{1: 2}{1}$	$\frac{0: 1}{1}$	$\frac{0: 3}{1}$	-	3	IV

Если две команды набрали одинаковые баллы, то необходимо смотреть результат соревнования между ними. При этом преимуществодается команде, которая победила. Если 3 команды набрали одинаковые баллы, то необходимо учитывать выигранные и проигранные встречи, если этот показатель тоже одинаковый, то тогда необходимо смотреть на разницу забитых и пропущенных мячей в состязаниях между ними.

С выбыванием

При проведении соревнований этим способом каждая команда выбывает после первого проигрыша.

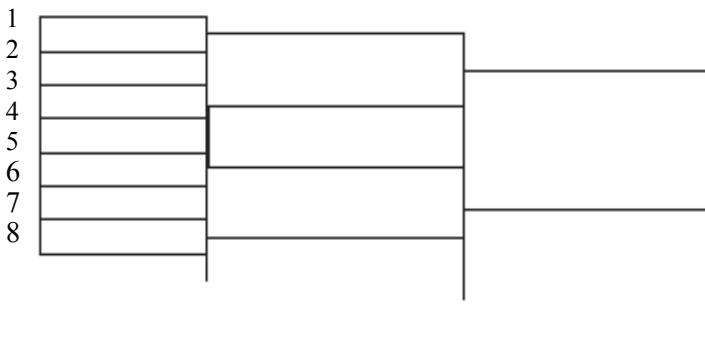
Составляя расписание игр и таблиц соревнований, порядковый номер в таблице определяют жеребьёвкой. Если число участвующих команд равно степени двух (4, 8, 16, 32 и т.д.), то название команд располагают в таблице сверху



вниз в порядке, определенным жребием. «Первая» команда играет со «второй», «третья» – с «четвертой» и т.д. В игру вступают все команды участницы. Победители первого круга играют между собой (также попарно) в порядке «сверху-вниз». Круг, в котором встречаются восемь команд, называют четвертьфиналом; круг встречи четырех команд – полуфиналом и, наконец, решающие матчи двух лучших команд – финалом. Команда, выигравшая финальную встречу становится победительницей соревнований.

Таблица встреч для 8 команд

<i>1-й круг (4x1 финал)</i>	<i>2-й круг (полуфинал)</i>	<i>3-й круг (финал)</i>
---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------



Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, полученных в жеребьёвке) вступает в игру со второго круга. Число команд, играющих в первом круге, определяют по формуле:

$$(n - 2^*) \times 2$$

Где **n** – число команд-участниц;

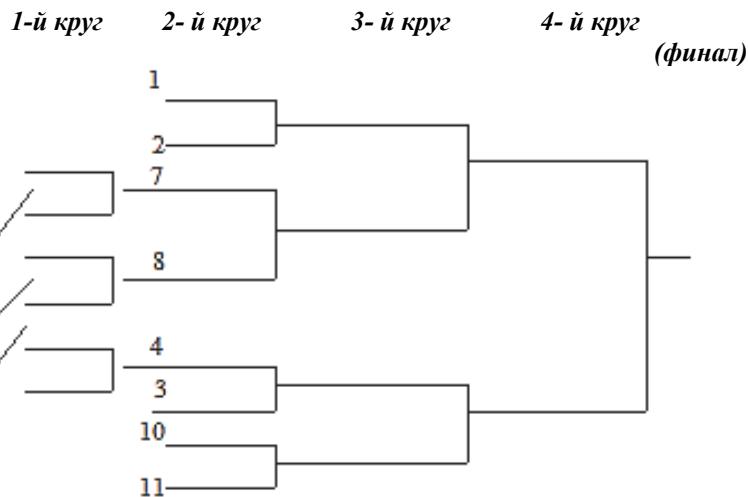
* – степень, дающая число, максимально приближенное к **n**.

Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд, то в первый день встречаются 6 команд: $(11 - 2^3) \times 2$.

1	2	3	4	5	6				7	8	9	10	11	(12)
---	---	---	---	---	---	--	--	--	---	---	---	----	----	------

Команды в парах, расположенные справа и слева: 7-6, 8-5, 9-4 – соревнуются в первый день. Проигравшие команды 5, 6, 9 – покидают соревнования.

Таблица встреч для 11 команд



Для команд (1, 2, 3, 10, 11), вступающих в игру со второго круга, «отводят» крайние верхние и крайние нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих в первом круге, поровну между командами из верхней и нижней половины таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то команды, вступающие в игру со второго круга в нижней половине таблицы будут на одну больше, чем в верхней. Пары, играющих в первом круге, наоборот, будет на одну большее в верхней половине таблицы.

Число команд, вступающих в соревнование со второго круга, расстановка их в верхней и нижней половине таблицы, а также число команд, играющих в первом круге, приведены в таблице.

Общее количество команд-участниц	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающие в борьбу со второго круга		
		всего	“сверху”	“снизу”
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1



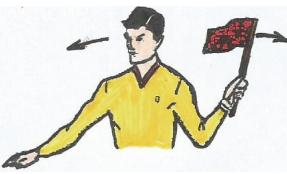
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4



ЖЕСТЫ СУДЕЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

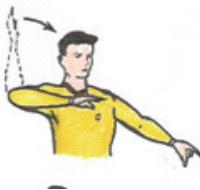
ЖЕСТ	ИГРОВОЕ ДЕЙСТВИЕ	КТО СУДИТ	ОПИСАНИЕ ЖЕСТА
	Переход подачи или проигрыш очка	Первый судья	Движение рукой в сторону команды, которая должна подавать
	Мяч в поле	Первый и второй судьи	Рукой указать место, куда упал мяч
	Мяч в поле	Судья на линии	Опустить флагок вниз
	Мяч «за»	Первый и второй судьи	Руки согнутые в локтях ладонями обращены к судье
	Мяч «за»	Судья на линии	Поднять флагок вверх
	Мяч коснулся постороннего предмета игрока своей команды после подачи	Первый и второй судья	Указать предмет игрока, которого коснулся мяч



	Мяч задел игрока	Первый и второй судья	Одну руку согнуть перед грудью, пальцами другой провести по пальцам согнутой руки
	Мяч задел игрока	Судья на линии	Поднять флагом и ладонью другой руки, коснуться его верха
	Мяч прошел за антеннами	Судья на линии	Сделать отмажку флагом сверху и показать другой рукой на вертикальные антенны
	Ошибка в подаче	Судья на линии	Сделать отмажку флагом сверху и показать рукой на площадь подачи
	Четыре касания (удара)	Первый и второй судья	Поднять руку, которая находится со стороны команды, допустившей ошибку и показать 4 пальца
	Игрок полностью переступил через среднюю линию на сторону противника	Первый и второй судья	Показать на среднюю линию и игрока, совершившего ошибку
	Мяч задержан	Первый судья	Мягко согнуть руку в локте, закончив движение ладонью

	Двойное касание	Первый и второй судья	Показать руку и показать 2 пальца
	Мяч коснулся игрока ниже пояса	Первый судья	Показать на игрока, допустившего ошибку и сделать движение рукой от пояса вниз
	Конец партии	Первый судья	Согнуть руки перед собой крест-накрест
	Перерыв на отдых	Первый и второй судья	Вертикально приложить к горизонтально поднятой ладони пальцы поднятой руки
	Замена	Первый и второй судья	Поворот кистей одна вокруг другой
	Задержка в подаче	Первый судья	Поднять вертикально ладонь с разведенными пальцами
	Касание сетки мячом при подаче или касание сетки игроком	Первый судья	Коснуться рукой сетки



	Обоюдная ошибка	Первый судья	Поднять вертикально оба больших пальца
	Блок поставлен игроком задней линии или зафиксирован за слон	Первый и второй судья	Указать игрока, допустившего ошибку, и поднять обе руки вверх
	Ошибка в расстановке при переходе	Первый и второй судья	Описать круг кистью
	Переход в игровое пространство противника	Первый судья	Перенести руку через сетку
	Игрок задней линии нанёс запрещенный атакующий удар	Первый и второй судья	Поднять руку вверх, согнуть её на уровне груди и указать на игрока, допустившего ошибку
	Санкции: предупреждение, замечание, удаление и дисквалификация	Первый судья	Показать (соответственно) карточку: а) желтую или красную; б) красную и желтую одновременно в одной руке; в) красную и желтую в разных руках

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). “Kurikulum” jurnalı, 2008, № 1
2. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumları) təsdiqi haqqında 963 N-li 02.06.2009-cu il tarixli əmri.
3. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13.01.2009
5. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b., ”Müəllim” nəşriyyatı, Bakı -2012.
6. İnsan anatomiyası atlasi. V.Şadlinski, Ş.Qasimov, N.Mövsümov.”Müəllim”nəşriyyatı,Bakı-2012.
7. Теория и методика физической культуры. Л. П.Матвеев, Фис. Москва 1991.
8. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Москва 2010.
9. Физическое воспитание 8-9 классов. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др. М., Просвещение, 2004.
10. Физическая культура. В.И.Лях. М., Просвещение, 2014.
11. 500 игр и эстафет. В.В.Кузин, С.А.Полицевский, А.Н.Глейберман и др. М., ФиС, 2003.
12. Уроки физической культуры в 9-10-х классах средней школы. Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов и др. М., Просвещение, 1987.
13. Тренажеры и специальные упражнения. В.Г.Алабин, М.П.Кривоносова. М., ФиС, 1982.
14. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. И.А.Гуревич. Минск, 1980.
15. Normal fiziologiya. A.M.Məmmədov, K.V.Sudakov, B., 2011.
16. Резервы здоровья. З.А.Васильева, С.М.Любинская. М. «Медицина» 1984.



FİZİKİ TƏRBİYƏ - 9

*Ümumtəhsil məktəblərinin 9-cu sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə
müəllim üçün metodik vəsait
Rus dilində*

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:

Firat Hüseynov

Soltan Bağırov

Elmi redaktoru

Çingiz Hüseynzadə, filologiya elmləri doktoru

Redaktoru

H.Hüseynzadə

Dizayneri

M.Qaraxanova

*Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
03.06.2016-ci il tarixli 369 №-li
əmri ilə təsdiq olunmuşdur.*

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi – 2016

Kağız formatı 70x100 1/16.

Səhifə sayı 184. Fiziki çap vərəqi 11,5.

Tiraj 430. Pulsuz.

Çaşioğlu mətbəəsində çap olunmuşdur
Bakı, M.Müşfiq küç.,2A,Tel.:502-46-91