

Боронина. В. В. Группа: ЗРЭ02.

Оглавление.

Специальные упражнения для баскетболистов.....	3
Реферат. Перемещения на площадке. – Передачи мяча, ловля мяча, броски мяча в кольцо со средней дистанции.....	6
Кроссворд на тему: Индивидуальные, групповые и командные действия игрока без мяча и с мячом.....	9
Реферат. Ходьба на лыжах без палок, попеременный двушажный ход, четырехшажный ход, коньковый ход.....	10
Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.....	14
Подводящие упражнения для лыжников.....	16
Кроссворд на тему: Прыжки с малого трамплина.....	20
Кроссворд на тему: Групповые и командные действия.....	21
Реферат. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.....	26
Комплекс упражнений утренней гимнастики.....	29
Комплекс упражнений релаксационной гимнастики.....	30

Специальные упражнения для баскетболистов.

Упражнения для развития техники в баскетболе:

Стойки и перемещения:

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперёд.
3. «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.
4. Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).
5. Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперёд. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).
6. Эстафета «6-9-12» («челночный» бег: нечётные игроки в команде расставляют кубики на расстоянии 6, 9 и 12 м, чётные собирают их).
7. Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах).
8. Эстафета «Каракатица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе).
9. Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении).
10. Подвижная игра «Зеркало» (передвигаться в парах, один из которых ведущий, разными способами, располагаясь лицом друг к другу, и повторяя все действия ведущего).
11. Подвижная игра «Парная чехарда» (передвижение в парах, перепрыгивая через спину наклонившегося партнёра).
12. Подвижная игра «День и ночь» (по сигналу «День!» игроки выполняют баскетбольные движения, по сигналу «Ночь!» замирают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры).

Ловля и передача мяча:

1. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.
2. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.
3. Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.
4. Передача двух мячей на месте и в движении в парах.
5. Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.
6. Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.
7. Передача мяча во встречных колоннах.

8. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.
9. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).
10. Передача мяча в тройках с заслоном 3 x 3, 4 x 4.
11. Эстафета «Подними предмет» (подбросить мяч вверх и собрать с пола как можно больше предметов).
12. Эстафета «Передал — садись» (капитан располагается напротив своей колонны и передаёт мяч игрокам, которые должны поймать мяч, вернуть его капитану и присесть).
13. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» (игроки располагаются по кругу, предварительно рассчитавшись на «первый-второй», мячи у капитанов «первых» и «вторых»; по сигналу мячи передают игрокам своего номера, пока они не попадут капитану).
14. Подвижная игра «Мяч в центре» (игроки образуют круг и передают мяч друг другу; двое водящих стараются перехватить мяч).
15. Подвижная игра «10 передач» (игроков объединяют в две команды, каждая из которых пытается сделать 10 передач подряд между своими игроками, вторая команда старается перехватить мяч и начать передавать его между игроками своей команды).
16. Подвижная игра «Штандер» (водящий подбрасывает мяч вверх, называет любое из имён игроков (в это время игроки разбегаются), кричит: «Стоп!». Тот, чьё имя назвали, должен поймать мяч и, не сходя с места, попытаться попасть мячом в ближнего игрока).
17. Простые упражнения для баскетбола без ведений, повороты с мячом и т.п.

Ведение мяча — упражнения для баскетбола:

1. С обводкой фишек, обручей.
2. На месте с приседанием.
3. Одной рукой в упоре лёжа.
4. Прыгая на одной ноге вперёд.
5. На стене одной рукой и поочерёдно двумя руками.
6. В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
7. Во время «челночного» бега.
8. В направлении, указанном учителем жестом, остановка по сигналу.
9. С произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.
10. Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.
11. По гимнастической скамейке.
12. Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.
13. Вовремя перестраивания из колонны по одному в колонну по четыре.

14. С переводом сзади, остановка, продолжить ведение.
15. Эстафетный бег.
16. Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками).
17. Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем втроём и т. д.).
18. А самые подвижные упражнения для баскетбола это всем известные Салки с ведением мяча» (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков).

Двойной шаг:

1. После паса партнёра.
2. Пробегая рядом, взять мяч из рук учителя, выполнить бросок после двойного шага.
3. Ведение, двойной шаг, вместо броска передача мяча партнеру.
4. Броски в кольцо в парах, тройках, четвёрках после двойного шага.
5. Передача в паре двух мячей в движении с двойным шагом и броском в кольцо.
6. Ведение, передача назад партнёру, который выполняет двойной шаг и бросок в кольцо.
7. Соревнования команд (игроки атакуют разные кольца после ведения и двойного шага, считая вслух командные попадания).

Добивание мяча:

1. Передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита.
2. Подбор мячей в паре (игроки стараются подобрать и забросить мяч в кольцо).
3. Подвижная игра «Борьба за мяч» (игроки стоят в кругах и передают мяч друг другу. Несколько водящих передвигаются между кругами и стараются перехватить мяч. Тот, кто поймал мяч, объявляет смену кругов. Тот, кто остался без круга, становится водящим).
4. Подвижная игра «Избавься от мяча» (игроков объединяют в две команды, которые становятся на разных сторонах площадки, где находятся мячи. Задача игроков — перекинуть все мячи на площадку соперника).

Реферат. Перемещения на площадке. – Передачи мяча, ловля мяча, броски мяча в кольцо со средней дистанции.

1. Перемещения на площадке.

Основным способом перемещения в баскетболе является бег.

Во время игры баскетболист использует разные способы бега – лицом вперёд, спиной вперёд, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

Чтобы добиться преимущества в игре, баскетболист должен уметь делать рывки – внезапно менять темп передвижения, переходить от шага к бегу и наоборот. Слаженные, логичные перемещения помогут быстрее провести атаку и забить мяч в кольцо.

Так как игрок всегда должен быть готов принять передачу, совершить прыжок или отправить мяч в корзину, у него должна быть особая стойка, из которой удобно перейти к любому из этих действий. Различают два вида стоек баскетболиста – это стойка готовности и стойка игрока, владеющего мячом.

Чтобы принять стойку готовности, нужно расставить ноги на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях. Одну ступню нужно немного выдвинуть вперёд, другую - чуть развернуть. Тело надо немного наклонить вперёд, а полусогнутые руки расположить на уровне груди. Вес тела должен быть распределён равномерно для устойчивости.

Стойка игрока, владеющего мячом, отличается только тем, что в руках у баскетболиста находится мяч.

В процессе игры меняется её темп, и игрокам приходится не только правильно бегать по площадке, но и правильно ходить. Ходьба осуществляется на слегка согнутых ногах для того чтобы игрок мог совершить рывок или прыжок.

Для перемещений вправо-влево, вперед-назад применяются приставные шаги. Первый шаг делается ногой к месту движения, вторая нога скользит к первой. При этом не разрешается подпрыгивать и перекрещивать ноги.

Для быстрых и стремительных передвижений используются прыжки и повороты.

2. Передача мяча.

Передача мяча – это один из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Передача мяча в основном осуществляется обеими руками, чтобы совершить передачу точно и быстро. При передаче мяча руки должны быть согнуты в локтях. Мяч надо держать на уровне груди. Затем надо разогнуть руки от себя и бросить мяч быстрым движением кистей. Необходимо помнить, что при передаче мяча надо стараться бросать его на уровне груди партнёра, чтобы ему было легче поймать мяч. Локти следует опустить вдоль тела после передачи. Передача мяча может быть с места или в движении (во время ходьбы, бега или в прыжке). Чаще всего используют два вида передач: сразу в руки игроку – верхняя передача, или после удара об пол – это нижняя передача.

В зависимости от направления полёта мяча передача может быть вперёд, назад или в сторону.

3. Ловля мяча.

Ловля мяча – технический приём, обеспечивающий уверенное овладение мячом. В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. По направлению к партнёру мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади. Ловить (или принимать) мяч нужно двумя руками. Во время касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к летящему мячу, а в момент ловли мяча руки должны быстро сгибаться в локтях (с мячом в руках) для ослабления силы удара. Необходимо всегда следить за мячом. Держать мяч в поле зрения.

Процесс ловли мяча можно разделить на три фазы. Первая – подготовительная. В этой фазе самое главное – принять удобное положение и подготовиться к ловле мяча. На что стоит обратить внимание? Руки должны быть на уровне груди. При приближении мяча вытягивать руки навстречу ему. Разрешается сделать один шаг навстречу летящему мячу (до момента касания мяча). Пальцы свободно разведены, но не расслаблены. Ладони всегда направлены в сторону мяча. Расстояние между руками не должно быть больше мяча. Положение кистей зависит от направления полета мяча.

Основная фаза – это момент соприкосновения с мячом. В этот момент надо обхватить мяч пальцами. Руки согнуть в локтях и поднести мяч к груди. Одновременно с этим движением надо сделать шаг назад, если мяч летит очень сильно. Это поможет уменьшить скорость летящего мяча.

Завершающая фаза – после приема (ловли) мяча туловище надо немного наклонить вперед.

4. Броски мяча в кольцо со средней дистанции.

В баскетболе существует много способов бросков мяча в корзину. Известно, что броски различаются по дальности: броски с близкого расстояния, со средних и дальних дистанций.

Рассмотрим броски со средних дистанций. Такие броски выполняются в основном либо одной рукой от плеча, либо двумя руками от головы. Такие броски у новичков редко получаются меткими, поэтому их стоит применять только если вас сильно атакует соперник и передать мяч не получается. В бросках со средних и дальних дистанций игрок держит мяч высоко перед собой, что побуждает защитника подходить ближе, поэтому игроку легче произвести удар без потери мяча.

Такие броски должны выполняться рукой, обладающей большей силой, иначе мяч не долетит до цели. При бросках с разных дистанций траектория полета различается. Со средней дистанции 3 – 6,5 м от кольца, оптимальной траекторией является парабола, причем максимальная высота параболы от кольца составляет не больше двух метров, иначе точность броска будет снижена. Конечно, с увеличением дистанции необходимо применять больше силы при броске.

Реферат. Ходьба на лыжах без палок, попеременный двушажный ход, четырехшажный ход, коньковый ход.

1. Ходьба на лыжах без палок.

Применяется при передвижении с оружием в руках и как подготовительное упражнение при обучении.

Исходное положение — стойка лыжника: ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, руки свободно опущены.

При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе.

Обычный ход. Применяется на разнообразной местности.

При обычном ходе на лыжах движения ног и рук чередуются: с шагом левой ногой вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ногой — левая рука.

Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользнуть на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед.

Не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок; с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой.

Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользнуть на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед.

Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

2. Попеременный двушажный ход.

Попеременный двушажный ход - один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. Длина цикла этого хода - 4-7 м, продолжительность 0,8-1,5 с, средняя скорость - 4-7,5 м/с, темп - 50-70 циклов в 1 мин.

Анализ техники:

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед, Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7-8. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая выносятся вперед. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивается правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносятся вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (и это

время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

19-20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень - бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

3. Попеременный четырехшажный ход.

Попеременный четырехшажный ход по своему ритму довольно сложен. Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Вынос палок перед отталкиванием выполняется поочередно на первые два шага в цикле хода. При передвижении по равнине лыжник проходит за цикл до 8-10м при средней скорости 4-6 м/с. Чаще всего попеременный четырехшажный ход применяется на равнине и пологих подъемах при плохой опоре для палок (при движении с рюкзаком в туристских походах), когда передвижение попеременным двушажным ходом и одновременными ходами затруднено. Порой квалифицированные лыжники применяют этот ход для преодоления затяжных подъемов, чередуя циклы хода с попеременным двушажным ходом. Однако за последние годы сильнейшие лыжники стали реже применять этот ход во время соревнований, так как он уступает по скорости другим ходам.

Анализ техники:

По координации этот способ передвижения является одним из самых сложных. Однако все основные элементы хода (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены школьниками при освоении скользящего шага и попеременного двушажного хода.

Скользющие шаги выполняются так же, как и в попеременном двушажном, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые, этому помогают отталкивания палками.

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом:

1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносятся правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.

4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.

7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.

8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег, и правая рука выполняет отталкивание.

10. Закончен толчок правой рукой, начинаются, шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

Цикл движений повторяется.

4. Коньковый ход.

Коньковый ход имеет три вида: ход под каждую ногу, через ногу и подъёмный. Два первых — это равнинные варианты. Под каждую ногу — более силовой ход. По мышечному напряжению он самый тяжёлый — в нём задействуется больше всего мышц и тратится больше всего энергии, при этом ход под каждую ногу — самый быстрый. Ход через ногу обычно используется на пологих участках, где есть небольшой уклон. Раньше он был очень популярен, сейчас его всё меньше и меньше используют, только в топовых соревнованиях — он чуть менее эффективен, чем остальные, и все спортсмены имеют крепкую мускулатуру, чтобы ездить под каждую ногу. Подъёмный ход, соответственно, используется в подъёмах.

Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Лыжный спорт – это полезное и увлекательное занятие для всей семьи. Кататься на лыжах можно в любом возрасте, ведь это занятие оказывает положительное влияние на наш организм.

Лыжный спорт – один из Олимпийских видов спорта. Любители могут посмотреть записи или прямой эфир лыжных гонок по телевизору и в сети интернет.

Во время прогулочного бега держите дистанцию 3–4 м от других спортсменов, а на спусках – 30 м. Не выставляйте палки вперёд и не пересекайте лыжню на спусках, а также не направляйте палки в сторону других лыжников.

На спусках обращайте внимание на положение ног и корпуса. В зависимости от угла наклона горки выбирайте правильное положение и наклон тела. Слева вы видите основную стойку лыжника – самую удобную на поворотах и неровностях. Если хотите притормозить – примите высокую стойку лыжника, разогнаться – низкую.

На подъёмах выбирайте верную технику, в зависимости от крутости склона. Подниматься можно «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» – это разновидности ступающего шага.

При прохождении дистанции также можно использовать разные стили хода. Основные – это классический и коньковый ход. Но у каждого из них есть разновидности. В верхней части экрана показан коньковый ход лыжника, в нижней – классический.

На трассе важно держать равновесие и правильно тормозить. При прямом спуске применяется техника торможения «плугом». На косых склонах применяется торможение «упором». А на крутых склонах при спуске наискосок используется торможение соскальзыванием.

Если вы неожиданно увидели перед собой препятствие или не успели вовремя затормозить, лучше всего затормозите безопасным падением. Поверните лыжи поперёк склона, палки заведите назад и падайте на бок.

Для того, чтобы избежать лишних травм, обратите внимание на длину ваших лыж и палок. Они должны соответствовать вашему росту (показать таблицу), а также не должны быть повреждены или деформированы. Также проверьте размер обуви.

Обратите внимание на одежду, в которой вы собираетесь кататься на лыжах. Не надевайте слишком теплую одежду, такую как толстый шерстяной свитер или дубленка. При беге не рекомендуется раздеваться – велика вероятность простуды, обязательно надевайте варежки.

Лыжный спорт очень благотворно влияет на организм человека. Помогает укрепить мышцы, скорректировать фигуру, способствует закаливанию, развивает дыхательную систему, тренирует выносливость лыжника и закаливает.

В школе детей обучают лыжному спорту с помощью различных игр на лыжах. Детям весело и интересно, появляется соревновательный элемент, ведь каждому хочется быть лидером. Таким образом детям с младших классов прививается любовь к лыжам.

Перед катанием необходимо размять мышцы, это уменьшит вероятность получения травм. Сделайте наклоны вперед и в стороны, выпады, мельницу, потяните вверх колени и выполните вращение стопами. Чтобы размять руки, необходимо сделать вращения вперед и назад в кистевом, локтевом и плечевом суставах. Также важно сделать махи прямыми руками вперед и назад. Это позволит вашим мышцам разогреться, и катание станет гораздо безопаснее.

Итак, мы теперь знаем правила выбора лыжного инвентаря, одежды, технические особенности лыжного спорта и разминки. Удачного освоения лыжных вершин!

Подводящие упражнения для лыжников.

- **Бесшажный ход** - Можно ограничиться только одним упражнением: из основной стойки наклон туловища вперед с одновременным перенесением палок назад до полного выпрямления рук; после этого следуют выпрямление туловища и вынос палок вперед. Это упражнение выполняется в следующей последовательности: принять исходное положение после толчка; на счет «раз», выпрямляясь, вынести палки; на счет «два», сгибаясь, выполнить толчок.
- **Одновременный одношажный ход** - стоя на слегка согнутых ногах, выпрямиться, центр тяжести перенести на носки ног, затем на всю стопу. Отталкиваясь одной ногой, сделать выпад на другую, имитируя скользящий шаг, потом сделать имитацию толчка двумя палками, одновременно выполняя приставной шаг маховой ногой к опорной;

На лыжах выполнить ходьбу одновременным одношажным ходом на спуске с пологого холма. Упражнение производится под счет: "раз" — шаг левой вперед — вынос палок вперед; "два" — постановка палок на снег с подседом на левой; "три" — толчок палками в сочетании с приставным шагом правой ноги к левой.

- **Одновременный двушажный ход** - В качестве подводящего упражнения можно использовать начальный сильный скользящий шаг-выпад с одновременным выносом палок. При этом особое внимание следует обращать на сгибание выдвинутой вперед ноги и отталкивание ногой, находящейся сзади.

- **Попеременный двушажный ход**

1-е упражнение. Мах ногой на месте выполняют из положения, стоя на лыжах, палки сложены вместе, держатся поперек лыжни в опущенных вниз руках. Сначала спокойное отведение одной ноги назад и покачивание ею как маятником взад и вперед; поочередно на каждой ноге 8—10 раз. Далее присоединить к качанию ногой повороты таза, усиливая при этом мах.

2-е упражнение. Из исходного положения предыдущего упражнения передвижение, не сгибая ног в коленях, короткими шагами с махом ногой и поворотом таза. Сначала в конце каждого маха (выпада) начинается небольшое скольжение. Далее, усиливая махи ногой, увеличивать за их счет скольжение, не стараясь оттолкнуться ногой.

3-е упражнение. Взяв палки в каждую руку за середину (направлены вдоль лыжни), передвигаться маховыми шагами со скольжением, увеличивая согласованные попеременные движения руками вперед и назад. Ноги и руки должны быть не согнутыми и не напряженными. Махи руками и ногами свободные и неторопливые. Стараться удлинить прокат на каждой лыже.

4-е упражнение. Передвижение приставным скользящим шагом с акцентом на отталкивании лыжей. Приставив лыжу в очередном шаге вперед, коротко и резко согнуть ногу в колене (подседание), усилив давление на носок ботинка. При подседании падать вперед, опуская колено вниз, не допуская отклонения толчковой ноги назад. Для этого помнить о том, что приставляемая, нога остается на полстопы сзади другой. После подседания сильно оттолкнуться толчковой ногой, усиливая давление носком ботинка вниз (а не назад!), стремясь направить отталкивание «на взлет». Отталкивание ногой согласовать с отталкиванием разноименной палкой. Передвигаться с отталкиванием одной и той же ногой, с исправлением ошибок, добиваясь правильного овладения. Освоение упражнения другой ногой произойдет намного быстрее. Обращать внимание после освоения подседания на согласование сильного выпада ногой с махом разноименной рукой.

- Попеременный четырехшажный ход

1-е упражнение. Передвижение шагом без палок, с подсчетом шагов в цикле хода («раз-два-три-четыре»), чтобы составить представление о цикле хода; повторить 3—4 раза. Передвижение выполняется ступающим шагом” или почти без наката.

2-е упражнение. На счет «раз-два» — два шага, палки свободно опущены, на «три-четыре» — последующие шаги с легкими толчками палками (обозначение толчков). Важно, чтобы обучающиеся поняли, что толчки палками делают во второй половине цикла.

3-е упражнение. На «раз» вынести палку кольцом вперед и выполнить шаг разноименной ногой, на «два» вынести другую палку дальше, чем первую, на «три» и «и» — очередной шаг ногой и толчок одной палкой, вынесенной раньше, на «четыре» — шаг ногой и на «и» — толчок другой палкой. При этом создается представление об общей схеме хода. Далее это упражнение можно выполнять на подсчет «раз», «два», «три» — «и», «четыре» — «и», а потом под команду: «вынос», «вынос», «толчок» — под каждый шаг. “Затем группа передвигается по учебной площадке, ускоряя передвижение. В этом ходе нет такой упрощенной согласованности, которая описана в 3-м упражнении. При выполнении хода в целом несколько нарушается ритм движений рук относительно ног, в результате чего толчок палками следует после очередного толчка ногой.

Подводящие упражнения для овладения способов подъемов

- Подъем «лесенкой».

- 1) Ходьба на месте с подниманием лыж.
- 2) Приставные шаги на лыжах влево и вправо.
- 3) То же, с прихлопыванием лыжами.

- 4) Ходьба с высоким подниманием лыж.
- 5) Подскоки на лыжах (с ноги на ногу и на обеих ногах).
- 6) Переступание через палки, разложенные через 0,5 м.
- 7) Прыжки на лыжах «галопом» влево и вправо на равнине.
- 8) Ходьба на закантованных лыжах влево и вправо по равнине.
- 9) Опробование «лесенки» на небольшом склоне без палок.
- 10) Имитация подъема с палками на равнине (палка – лыжа – лыжа – палка).
- 11) Подъем «лесенкой» наискось в обе стороны с палками.
- 12) Подъем «лесенкой» с палками прямо.
- 13) То же, с поворотом кругом на склоне (махом или переступанием с упором на палки).

- Подъем «полуёлочкой»

- 1) Передвижение ступающим шагом с разведёнными носками лыж на равнине.
- 2) То же, с переменными отталкиваниями палками сзади.
- 3) Передвижение ступающим шагом «полуёлочкой» на равнине.
- 4) На склоне движение наискось «полуёлочкой»: «верхняя» лыжа прямо, «нижняя» - ставится горизонтально на ребро, носком в сторону. Палки работают попеременно сзади лыж.

- Подъем «ёлочкой»

Передвижение на равнине «ёлочкой» без палок и с палками

- 2) На пологом спуске коньковый ход без палок и с переменными отталкиваниями палками.
- 3) Подъем «ёлочкой». Лыжи ставятся на внутренние рёбра. Отталкивание палками требует больших усилий, чем на равнине.
- 4) Чередование подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» с разными способами спуска.

Подводящие упражнения для овладения элементами торможения

- Торможение «плугом».

- 1) Имитация под склоном, держа палки кольцами назад. Выполнять пружинистые полуприседания, сводя колени, но не перекрещивая носки лыж, поставленные на внутренние рёбра.

2) Из стойки торможения выполнить отгребующие одновременные движения обеими лыжами, движение придаётся давлением каблуков ботинок и сведением коленей.

3) Торможение «плугом» на равнине после разбега.

4) Из положения «пруса» короткий спуск до подножия склона с последующим торможением «плугом».

5) То же, с постепенным увеличением длины разгона.

6) Многократное плавное торможение на длинном склоне, разводя – сводя пятки закантованных лыж

7) Торможение на точность места остановки (фронтально и поточно).

● Торможение «упором».

1) Имитация стойки торможения.

2) Торможение «упором» после разбега на равнине, сохраняя прямолинейное движение.

3) На коротком спуске торможение «упором».

4) Спуск «зигзагом». Выполнять торможение «упором» до полной остановки и, разворачиваясь с упором на палки, повторить торможение другой лыжей.

4. Подводящие упражнения для освоения элементов поворотов

● Поворот «плугом».

1) Имитация: из положения «пруса» плавно переносить массу тела с одной лыжи на другую, ставя внешнюю к повороту лыжу более круто, наклоняя и поворачивая туловище внутрь поворота.

2) Опробование на равнине после разбега.

3) Выполнение поворота на прямом пологом спуске: в положении «пруса» больше загрузить «внешнюю» лыжу, повернув к склону.

4) То же, выдвинув «внутреннюю», более плоско стоящую лыжу, немного вперёд.

5) Дополнить эти движения закручиванием туловища. Ось вращения проходит через «внутренние» плечо и стопу.

6) Выполнить поворот от склона.

7) Выполнить спуск «змейкой» в «прусге».

● Поворот «упором» отличается от поворота «плугом» постановкой лыж в «полупрусге» и выполняется из косога спуска в косога. «Внутренняя» лыжа ставится плоско, «внешняя» - на ребро. Изучение и ошибки аналогичны тем, что встречаются при изучении поворота «плугом».

Кроссворд на тему: Прыжки с малого трамплина.

Ы	Ч	Я	П	О	Л	Е	Т	Ч	Ь	С	Ж	Р	В	Я	Ц	Ь	В	У	Х
У	Ё	К	Д	В	Ы	Я	Ь	У	В	М	Н	Ю	Р	Й	З	Д	З	Т	У
Ю	П	Р	Ы	Ж	О	К	Е	Д	Ц	У	Ы	Ё	К	Т	Р	Ж	Т	Ь	М
Я	Н	Ы	У	Ш	Э	П	О	Р	П	Й	У	Х	Ь	К	Ш	А	Ш	Ь	Х
Ю	К	К	Ь	Н	И	Е	Т	Р	А	М	П	Л	И	Н	Х	Я	Щ	Л	З
Ж	Ч	Д	Б	Ю	Ь	Ч	Н	Щ	М	В	Щ	Ь	Я	Р	Ж	Е	С	О	У
Х	Ё	Н	Ы	П	А	Л	К	И	У	А	М	Ь	У	Л	Ж	Ь	Ч	К	Ц
М	Р	Р	Б	Р	К	А	Я	Ь	Н	Й	Ь	О	И	Ё	Ф	О	Я	Ь	Е
Щ	П	Ч	П	Р	И	З	Е	М	Л	Е	Н	И	Е	Ч	Б	К	О	Ё	У
В	М	Ы	Ь	Ц	П	З	Д	В	О	Е	Ч	С	О	А	Т	К	О	Ю	М
Р	О	Б	Ю	Н	С	Ф	В	Ш	Ш	Е	Ж	Э	Ш	Л	М	Н	Ш	Ь	М
Ё	Х	Л	Я	Л	У	Ь	Д	К	Ё	Е	И	В	Л	Т	Т	П	Т	Й	П
Е	Ы	Й	И	К	Ц	Ц	З	Р	Ф	Ю	С	М	Я	А	Ц	О	Г	А	В
Ю	Ё	Ё	У	Й	В	У	Т	К	О	Ч	К	И	Д	Ь	Т	Ы	Ё	О	Ь
И	М	Г	Б	З	Г	Ю	О	П	Г	Н	Е	К	Л	Ы	Ж	И	Ь	Ч	Т
К	Ш	Ь	Е	В	Ы	С	О	Т	А	Я	Ё	Ц	Я	Ь	Т	З	Л	К	Я
Щ	Ш	М	Й	И	Ь	С	З	Е	У	Ь	Т	Ш	У	У	Й	Н	М	М	Й
Ц	С	Г	Ч	Е	С	Е	У	Г	Д	Ё	Й	Э	Н	Я	Ш	Ж	И	В	Ь
Ш	Л	Е	М	Н	Ь	Ч	Щ	Э	Ж	У	Ч	З	Т	Щ	Е	Н	Ь	Р	Ж
Т	Ю	Щ	Ч	Г	Н	Р	А	З	М	И	Н	К	А	М	Х	Я	Б	Т	В

.	.	.	П	О	Л	Е	Т
.
.	П	Р	Ы	Ж	О	К
.
.	Т	Р	А	М	П	Л	И	Н
.
.	.	.	.	П	А	Л	К	И
.
.	.	.	П	Р	И	З	Е	М	Л	Е	Н	И	Е
.
.
.
.
.
.
.
Ш	Л	Е	М
.	Р	А	З	М	И	Н	К	А

Кроссворд на тему: Групповые и командные действия.

Э	Х	Ь	Л	С	В	Ж	Ц	Ь	Ч	Ю	Й	У	Щ	Ф	О	Е	А	К	Ш
Ж	Г	Х	О	Ъ	А	Й	О	Т	А	И	Н	Ъ	Ц	Я	Ф	Ж	Н	Й	П
М	Я	Ч	Ц	Щ	У	Ъ	М	Р	Ф	С	П	Ъ	В	Ж	К	Щ	П	Н	К
Щ	К	А	У	Б	П	Ё	П	О	Д	А	Ч	А	Х	Ь	Х	Ё	Ж	Д	Д
Й	Т	Ш	Н	Ъ	О	Ь	Ж	Р	О	Ё	М	Д	Ж	Д	Ь	Ь	Д	Ф	Б
Э	В	С	Й	Т	Т	Ы	А	Т	А	К	А	Э	Б	И	Г	Я	Л	Т	П
М	З	Ъ	Ё	Ъ	Э	Я	И	В	Ш	С	В	Я	З	К	А	Э	Х	Ё	Й
Н	З	Щ	Е	Н	Ч	Л	Ч	Х	Щ	Ъ	З	Т	Т	Г	Ю	Т	Ц	Ч	Ы
Ж	К	Н	Э	В	Ж	У	Л	Ф	Ь	Т	А	Э	В	Х	Ю	Ё	Ь	Ц	Я
Ё	Ё	Р	П	Б	Я	Ф	Т	Б	М	Ъ	Ы	Н	Ь	Д	А	А	Г	А	Х
Ю	Е	Б	Г	О	Ж	Ё	З	Й	Е	Ъ	Ъ	Н	В	Ц	А	Ю	Ъ	М	У
В	Х	Л	Я	Д	Ц	Й	Ф	П	Ш	С	С	К	И	Д	К	А	Й	О	Щ
Й	В	Ц	П	О	Д	Ъ	Е	М	Ч	Ш	Л	И	Б	Е	Р	О	Ы	Л	Ч
Я	Ь	Ю	Ё	Й	Э	П	Й	Л	В	Б	К	Ц	Ё	Ш	Ь	Э	Ч	Ъ	Х
Ж	И	Ш	Л	А	К	Э	О	Е	И	Ж	Ш	Я	И	Ч	Ы	Ч	Х	П	В
П	П	А	С	Н	З	Щ	Ф	И	Д	Л	Ц	Н	И	И	Ф	А	Л	Ь	Й
И	О	Ё	П	Й	Н	Л	С	Б	А	З	Й	Т	Й	Ж	З	Д	Ф	К	В
Р	Е	С	А	В	Н	Д	Х	Ж	К	О	М	А	Н	Д	А	К	Э	Я	Ш
В	К	К	Й	И	Р	К	Й	Т	И	Г	О	Ю	П	Р	И	Е	М	М	В
Е	А	Э	Ч	Ё	Ъ	Ш	Щ	С	Ч	Ш	Э	М	Ё	Г	П	Ь	К	Ё	У

перемещается приставными шагами, второй — спиной вперёд, третий — правым боком вперёд, четвёртый — прыжками боком и т. д.);

4) учащиеся располагаются в колонны на лицевой линии в зонах 1, 6 и 5, в зоне 3 на расстоянии 1 м друг от друга находятся трое учеников. В каждой колонне по одному набивному мячу (1 кг). По сигналу каждый направляющий в колонне бежит 4 м, останавливается прыжком, выполняет передачу мяча двумя руками сверху игроку в зону 3, получает обратно передачу из зоны 3, поворачивается и делает передачу мяча двумя руками сверху следующему игроку в колонне, сам возвращается в свою колонну и становится замыкающим;

5) из зоны 1 учащийся приставными шагами лицом вперёд по ломаной линии перемещается к сетке через зоны 6, 5 и 2, имитируя в зоне 6 приём мяча двумя руками снизу, в зоне 5 — приём мяча снизу левой рукой с перекатом через плечо, в зоне 2 — передачу мяча двумя руками сверху в зону 4;

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Упражнения:

1) приём мяча от соперника, первая и вторая передачи и отбивание через сетку. Игрок из зоны 6 передаёт мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда игрок направляет мяч через сетку в зону 6. На другой стороне площадки выполняют такие же передачи, но из зоны 3 мяч передают в зону 2. После передачи учащиеся переходят в ту колонну, куда они направляли мяч;

2) учащиеся расположены так же, как и в первом упражнении, только одна группа находится в зоне 2, поэтому вторая передача из зоны 3 направляется туда;

3) передачи набивного мяча с 2 м в стену, сменяя друг друга при передаче. Расположение учащихся такое же, как в первом упражнении, но игроки находятся ближе к зоне 5, поэтому вторую передачу из зоны 3 выполняют в зону 2, стоя к ней спиной. Это же упражнение выполняют в расстановке в зонах 1-3-4 (передачу выполняют, стоя спиной к зоне 4);

4) упражнение по характеру такое же, как предыдущее, но учащиеся располагаются в зонах 6, 2 и 3, первая передача из зоны 6 в зону 2, вторая — из зоны 2 в зону 3;

5) учащиеся располагаются в одну колонну, на-против которой стоит водящий. Он передаёт мяч двумя руками сверху направляющему в колонне, который передачей в прыжке посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. После 3-4 серий передач необходимо заменить водящего;

6) учащиеся располагаются в круге, в середине — один или двое водящих, которые поочерёдно посылают мяч стоящим в круге, те возвращают мяч обратно;

7) то же, но учащиеся движутся по кругу приставными шагами или прыжками;

8) учащиеся построены во встречных колоннах, передачи выполняют с места и в прыжке, меняясь местами либо в своих колоннах, либо перебегая в противоположные. По мере улучшения выполнения передач и приёмов можно провести в виде соревнований.

ПРИЁМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Упражнения:

1) учащиеся выстраиваются в одну колонну, напротив располагается водящий, который посылает мяч партнёру двумя руками сверху, а принимает мяч снизу. После 3-4 серий водящего заменяют;

2-5) то же, что в упражнениях 1-4 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч, посланный через сетку, принимают двумя руками снизу и направляют к сетке в заданную зону;

6) в парах, один игрок после подбрасывания мяча ударом одной руки посылает мяч партнёру, который принимает его двумя руками снизу. При этом одновременно улучшается приём двумя руками снизу и нападающий удар (можно варьировать, направляя мяч в пол, точно игроку, левее или правее, ближе или дальше и т. д.);

7) в парах, расстояние между игроками — 10-12 м. Один игрок посылает мяч верхней прямой подачей, другой принимает двумя руками снизу;

8) то же, что в упражнениях 1, 2 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч через сетку посылают нападающим ударом, а принимают на другой стороне площадки двумя руками снизу.

ПРИЁМ МЯЧА СНИЗУ ОДНОЙ РУКОЙ С ПАДЕНИЕМ И ПЕРЕКАТОМ В СТОРОНУ НА БЕДРО И СПИНУ

Упражнения:

1) имитация приёма: падение и перекат с места и после перемещения;

2) приём снизу мяча, наброшенного партнёром прямо, вправо, влево, ближе, дальше (приём с отскоком назад);

3) приём мяча снизу одной рукой после выполнения других элементов по заданию учителя.

ПОДАЧА МЯЧА

Упражнения:

- 1) имитация подачи (обратить внимание на положение туловища и замах);
- 2) имитация подбрасывания и подбрасывание набивного и волейбольного мячей (строго вертикально);
- 3) имитация подачи, стоя около стены (на стене нарисован мяч, сверху накладывается кусок резины);
- 4) подача мяча, закреплённого в амортизаторе;
- 5) подача мяча, установленного в держателе;
- 6) подача мяча через сетку с расстояния 6 м;
- 7) подача мяча из-за лицевой линии;
- 8) подаче мяча на игрока, слабо владеющего приёмом, а также ближе к лицевой и боковым линиям.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Упражнения:

- 1) броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке;
- 2) то же после спрыгивания с возвышения (высотой до 40 см, например, с гимнастической скамейки);
- 3) бросок через сетку теннисного мяча, отталкиваясь двумя ногами;
- 4) бросок теннисного мяча в прыжке с 1-3 шагов разбега через сетку (можно с попаданием в определённые зоны на противоположной стороне площадки);
- 5) удары кистью по мячу «пол-стена» в поролоновый мат, стоя на коленях (для закрепления навыка удара в высшей точке);
- 6) нападающий удар по мячу, подбрасываемому партнёром, с места и с разбега;
- 7) нападающий удар по мячу, укреплённому на резиновом амортизаторе, стоя на месте, в прыжке с места и с разбега;
- 8) нападающий удар по мячу, находящемуся в держателе;
- 9) нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 (организация такая же, как в упражнениях 1-4 раздела «Передача мяча двумя руками сверху»).

БЛОКИРОВАНИЕ

Упражнения:

- 1) прыжки толчком двумя ногами с места с имитацией блока;
- 2) прыжки толчком двумя ногами, располагаясь в парах по обе стороны сетки, с передвижением приставными шагами и хлопком в ладоши друг друга;
- 3) прыжки с места и с разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча;
- 4) блокирование, стоя на гимнастической скамейке, руки над сеткой. Нападающий бросает мяч в прыжке двумя руками;
- 5) блокирование с места в прыжке нападающего удара по мячу, находящемуся в держателе;
- 6) блокирование, стоя на гимнастической скамейке, нападающего удара по мячу, подброшенному партнёром.

Реферат. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.

Техника выполнения нападающего удара.

Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Все действия (усилия) волейболиста в этот момент сконцентрированы на достижение следующих целей: нахождение оптимальной точки для толчка, оценке направления полета мяча и совершение максимально высокого прыжка.

В зависимости от развития атаки, от действий команды и, в целом, игровой обстановки существуют разные способы выполнения нападающего удара. На практике широко распространено деление на такие основные группы: нападающие удары «по ходу» разбега и нападающие удары «с поворотом», при которых траектория полета мяча после удара находится под углом к направлению разбега игрока. Кроме того, различают боковые и обманные удары, удары «с переводом».

Амплуа нападающих в волейболе:

Центральный блокирующий — игрок первого темпа. Нападает, как правило, из 3-й зоны с коротких и скоростных передач. В команде центральные нападающие, обычно, являются самыми высокими игроками.

Доигровщик — нападающий второго темпа. Атакует с передней линии со 2-го или с 4-го номера, с задней — пайп.

Диагональный. Нападает в основном с задней линии с 1-го номера. В приёме подачи не участвует. Обычно самые результативные игроки в команде.

Виды и характеристика нападающих ударов.

Боковой и с переводом

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выиграть очко в свою пользу. Все предыдущие действия игроков были направлены (или должны были быть) на подготовку его совершения. От того насколько точны и выверены были действия игроком при подготовке нападающего удара во много зависит, достигнет ли его выполнение своей цели. Это один из самых сложных элементов волейбола. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

Прямой нападающий удар

При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега — 2 — 4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратиться меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разбивания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки — по дуге сзади -вниз — вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой руки в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры, их при этом разгибают во всех суставах.

Ускоренный нападающий удар

Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руки выносят вверх несколько согнутые в локте. Соответственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается сопровождающее движение минимально. Нападающий удар с переводом рукой.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой палец поднимается вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз вперед. Применяется для обведения блока соперника, а также для того, чтобы послать мяч в незащищенное место игровой площадки.

Блокирование.

Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой. Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.

Виды блокирования.

Правилами различаются попытка блока (без касания мяча) и состоявшийся блок (когда мяч задет блокирующим). В состоявшемся блоке разрешено участвовать только игрокам передней линии, то есть находящимся во 2-й, 3-й и 4-й зонах площадки. Блокирование, выполненное одним игроком, называется одиночным; блок, поставленный двумя или тремя игроками, групповым, или коллективным (соответственно двойным и тройным).

Техника блокирования.

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего. При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника. Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном зонном блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном ловящем он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

1. Поставьте ноги на ширину ваших плеч, поднимите руки и плавно опускайте их, сопровождая это движение продолжительным выдохом. Поднимая руки, максимально вдыхайте. Повторите 5 раз;
2. Согните руки в локтевых суставах и возьмитесь за плечи. Прodelайте энергичные круговые движения вперед, потом назад 10 раз;
3. Согните руки в локтях и держите их перед грудью, наложив ладони одна поверх другой. Разводите их по 2 раза в стороны сразу в согнутом состоянии, потом в разогнутом;
4. Поставьте руки в упор на талию и плавно вращайте корпусом по кругу. Затем прodelайте наклоны корпусом вперед-назад, влево-вправо. Каждое упражнение прodelывайте 7 – 10 раз.
5. Стоя в положении ноги на ширине плеч, поднимите одну руку вверх, а второй сделайте упор на бок. Максимально прогибайтесь поочередно влево и вправо, не прогибая корпус вперед. Если у вас поднята правая рука, то прогибайтесь влево, и наоборот;
6. Выполните приседания с поднятыми руками. Приседая, совершайте взмахи руками вниз, а поднимаясь, поднимайте руки в исходное положение. Для оптимального результата приседайте 10 раз;
7. Установите ноги на ширину плеч, протяните руки перед собой, параллельно полу, дотроньтесь носком правой ноги к левой ладони и поставьте ее в исходную стойку. Затем коснитесь носком левой ноги к правой ладони. Такие взмахи прodelайте по 5 раз каждой ногой;
8. Прижмите ступни друг к другу, а руки разместите на умеренной высоте ладонями вниз. Выполняем пробежку на месте, старайтесь прикасаться коленями к ладоням поочередно.

Желательно выполнять этот комплекс утренней гимнастики для женщин и мужчин в предоставленном порядке, сверху вниз, чтобы мышцы разрабатывались поочередно.

Если утром вы располагаете свободным временем, то можно дополнить комплекс упражнений утренней гимнастики силовыми приемами: качать пресс, отжиматься. Можно разнообразить зарядку применением хула-хупа (обруча), эспандера, гантелей различного веса.

Комплекс упражнений релаксационной гимнастики.

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления.

С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнения:

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.