



Г. А. ВАСИЛЬКОВ

Азбука мяча

КИЕВ
"ЗДОРОВ'Я"
1986

От автора

О прошлом, настоящем
и будущем мяча



Мяч
и физическое
совершенство-
вание



Давайте
посоревнуемся!



По возрастным
ступенькам



Эстафеты
с мячом



Учить
и учиться



Подвижные
игры
с мячом



Школа
мяча



Значкист БГТО
должен
бросать мяч
метко
и далеко



На зарядку
становись!



Мяч
в спорте



Упражнения
с мячом
в парах

Г. А. ВАСИЛЬКОВ

Азбука мяча



КИЕВ
«ЗДОРОВ'Я»
1986

75.5
В19

УДК 796.3

В книге канд. пед. наук, проф. Г. А. Василькова в популярной форме изложены рекомендации, способствующие усвоению различных упражнений с мячом, которые помогут вам развить моторику, двигательную сноровку, ловкость. Приведен практический материал по разнообразным упражнениям. Описаны игровые задания, спортивные аттракционы, эстафеты, подвижные игры. Для широких кругов читателей.

Рецензенты канд. пед. наук Л. А. Латышкевич,
С. Ф. Цвек

В $\frac{4201000000-174}{M209(04)-86}$ 157.86

© Издательство
«Здоров'я», 1986

Физическое воспитание подрастающего поколения и взрослого населения нашей страны является предметом неустанной заботы Коммунистической партии и Советского государства. В материалах XXVII съезда КПСС подчеркивается необходимость внедрения занятий физическими упражнениями в повседневный быт советских людей, широкого их применения в режиме труда и активного отдыха, повышения массовости и мастерства советских спортсменов. «В условиях развитого социализма,— говорится в постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.),— физическая культура должна способствовать росту экономического и оборонного потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей советских людей, быть действенным средством всестороннего гармоничного развития личности, формирования активной жизненной позиции».

Научно-технический прогресс выдвигает новые повышенные требования к человеку, так как он был и остается «руководителем» техники. Меняется характер труда: все большее место и значение имеют функции управления и контроля. Возрастают требования к силе нервно-психических процессов, к способности воспринимать и быстро перерабатывать большой поток информации, к творческой активности работника и высокой надежности функций его организма.

Многолетний жизненный опыт и специальные исследования доказывают, что способ-

ность управлять своими движениями, двигательная сноровка (ловкость), сила, быстрота во всех ее проявлениях, выносливость и другие качества, так необходимые человеку в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности, развиваются в процессе систематических занятий физической культурой и спортом с помощью специальных физических упражнений. В современных условиях цивилизации с ее спутником — гиподинамией эти упражнения являются и обязательным средством активизации двигательного режима для сохранения и укрепления здоровья.

Среди многих средств физического воспитания особое место занимают упражнения и игры с мячом. На протяжении многих столетий этот шарообразный упругий снаряд является предметом увлечения буквально всего человечества. Вряд ли найдется человек, который с детства не упражнялся бы в бросках и ловле мяча.

В ходе занятий с мячом воспитываются разнообразные качества и способности, имеющие прикладную направленность; игра с мячом — отличное средство активного отдыха после напряженных часов учебы или трудовой деятельности на производстве.

Цель данной книги — обосновать значение упражнений и игр с мячом, дать краткие научно-методические рекомендации, привести систематизированный практический материал для организованных и самостоятельных занятий. Мы надеемся, что рекомендуемая нами система упражнений и игр поможет освоить азбуку мяча, заставит полюбить этот ценнейший снаряд, сделав ее спутником здоровья на всю жизнь, а наиболее ярых поклонников мяча приобщить к тому или иному виду спорта.

Автор сознает, что в столь небольшой по объему книге невозможно дать исчерпывающую информацию и заранее благодарит читателей за критические замечания и пожелания в его адрес.

О ПРОШЛОМ, НАСТОЯЩЕМ И БУДУЩЕМ МЯЧА

Метание предметов по праву можно отнести к самым древним физическим упражнениям. По-видимому, камень, с помощью которого наш предок добывал себе на охоте пищу, явился одним из первых снарядов, который человек научился бросать метко, сильно и далеко. Операции с метательным снарядом, направленные на решение конкретных двигательных задач, в течение многих тысячелетий способствовали совершенствованию двигательных способностей человека, становлению его мышления, развитию аналитических систем. Метание как осмысленное предметное действие постепенно превратилось в хорошее средство тренировки мышц и мозга. Понаблюдайте, с каким интересом, увлечением и азартом дети с малых лет осваивают это упражнение, соревнуясь в точности и дальности бросков. Такой интерес к метанию сохраняется у человека на протяжении всей жизни.

С появлением мяча — гениального изобретения в форме шарообразного снаряда, изготовленного сначала из глины, обтянутой кожей, позже — из набитой внутри покрышки, литого каучукового шара и, наконец, надувного мяча — на всех этапах его эволюции были возможности создания многих специально-подготовительных упражнений и подвижных игр. Последние от поколения к поколению совершенствовались, облекаясь сводами жестких правил.

Археологи подтвердили, что еще за 3500 лет до нашей эры азиатские воины увлекались похожей на футбол игрой в мяч. Нашли

модель надувного мяча и на острове Самофракия, расположенного в Эгейском море, возраст которого — 2300 лет. Поражает широкая география подобных находок — у скифов и древних славян, ацтеков, перуанцев и народности майя, у эскимосов и древних египтян, индейцев и новогвинейцев — повсюду кожаный мяч был в почете. Этнографам известно очень много игр с мячом, которые сопровождают людей многих народностей на протяжении столетий.

С появлением спортивных игр мяч перешагнул границы государств. Специальные оргкомитеты, а впоследствии международные федерации договорились об унифицировании правил игры. Соперничество в искусстве владения мячом от товарищеских встреч переросло в спортивные соревнования различного масштаба, в которых участвуют по этапам, начиная с отборочных и кончая финальными соревнованиями, десятки и сотни команд. В самих же странах в розыгрыше командного и личного первенства по футболу и баскетболу, волейболу и ручному мячу, теннису и настольному теннису и другим спортивным играм участвуют тысячи команд и десятки, а подчас и сотни тысяч юных и взрослых спортсменов. Нет такого зрелища, которое собирало бы такую огромную аудиторию болельщиков. Например, матчи чемпионата мира по футболу одновременно собирали к телевизорам около 1,5 миллиарда (!) человек — треть всего человечества.

Можно смело утверждать, что мяч покорила земной шар, а мастерство владения им стало настоящим искусством. Разве не поразительно, что классный жонглер может работать одновременно с 8—10 мячами, с изумительной точностью, быстротой и ловкостью перебрасывая их из рук в руки. Или рекорды футболистов, которые могут выполнить более 15 тысяч ударов по мячу, не давая ему коснуться земли.

Философы, историки, социологи, педагоги и психологи еще не раз будут возвращаться к изучению «феномена мяча». Представители спортивной науки продолжают исследования актуальнейшей из проблем — роль упражнений и игр с мячом в физическом

совершенствовании человека, в активизации его двигательного режима.

Современные условия жизни, быта и производства, которые обеспечивают бурный научно-технический прогресс, ведут к резкому сокращению объема энергетических затрат. Со всеми благами автоматизации и механизации он «дарит» нам и гиподинамию — двигательный голод — источник многих «болезней XX века». Уместно напомнить слова Героя Социалистического Труда академика Н. М. Амосова: «Цивилизация не должна привести к физическому ослаблению человека. Если отпадает необходимость в тяжелой физической работе, ее должен заменить спорт. В противном случае общество действительно может физически деградировать».

Пройдя «детскую школу мяча», многие взрослые расстаются с ним надолго, предпочитая активным занятиям комфортную роль телевизионного болельщика. Только когда болезни начинают «стучаться в двери», люди спохватываются и бьют тревогу. Некоторые обращаются к фармакологии, наиболее же дальновидные берут в помощники физическую культуру и спорт. И они не ошибаются. Бег и гимнастика, плавание и лыжные прогулки, туристские походы и игры с мячом вновь возвращают им бодрость и здоровье.

Недостаточная физическая активность в современном обществе проявляется, к сожалению, очень рано, еще в детские годы. Парадокс, но именно в период обучения в школе с 6 до 17 лет, когда наиболее бурно развиваются физические и умственные способности детей, из-за нерационального режима учебного труда и отдыха дефицит движений бывает особенно велик.

Вряд ли надо доказывать, что во время организованных занятий физическими упражнениями с детьми и взрослыми и в часы их активного отдыха целесообразно использовать те средства тренировки и те формы занятий, которые дадут максимальный оздоровительный эффект. А он обеспечивается высокой по объему и интенсивности физической нагрузкой (конечно, с учетом возраста и подготовленности занимающихся).

Одним из таких средств являются упражнения и игры с мячом. Наборы мячей необходимы в каждой семье, они должны стать надежными помощниками физического совершенствования людей независимо от их возраста.

МЯЧ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Мир движений очень разнообразен. В любых жизненных ситуациях, решая сложные двигательные задачи, человек всегда должен уметь действовать расчетливо, быстро, энергично, точно, экономно и, если хотите, изящно. Мы восхищаемся уверенными действиями космонавтов в условиях невесомости, золотыми руками тружеников колхозных полей, заводов и фабрик, мастерством артистов цирка, спортсменов с их фантастическими рекордами. Но следует всегда помнить, что искусство движений можно строить только на прочном фундаменте — той «азбуке движений», которую осваивают люди с раннего детства. Чем шире круг двигательных умений и навыков, чем богаче двигательный опыт, тем лучше и быстрее осваиваются новые движения.

С появлением мяча неизмеримо расширились возможности конструирования множества физических упражнений, которые позволяют направленно решать задачи физического воспитания.

Упражнения с мячом — это, в первую очередь, предметные действия. Роль же предметных действий в развитии способности управления движениями весьма существенна. По мнению С. Л. Рубинштейна, для таких действий, которые нацелены на определенный предмет, требуется овладение движением, точность и координация различных его компонентов, необходимых для такого действия, в процессе которого они и вырабатываются.

Ученые, исследовав с помощью современной аппаратуры механизмы метания, обнаружили, что это сложнейшее из упражнений. В акте метания участ-

вуют все звенья тела, которые, по выражению Н. А. Бернштейна, надо превратить в «управляемую систему», соразмерить работу сотен мышц в десятках сочленений, закрепляя одни звенья тела и обеспечивая точную координацию движений других во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий. Ведь при броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, применить наиболее рациональную структуру движений, начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после броска.

Зрительный контроль за полетом мяча и объективный результат броска (попал — не попал, величина отклонения от цели) позволяют получить срочную информацию и оперативно сверить свои мышечные ощущения и сигналы других органов чувств, чтобы внести нужные коррективы при последующих бросках. Цель может находиться на разном расстоянии, а если она и движется, то необходим не только хороший глазомер, но и умение осмыслить программу своих действий, определить расстояние, направление и скорость перемещения цели, чтобы сделать нужное упражнение. Если цель появляется внезапно и так же быстро может исчезнуть, то надо молниеносно отреагировать на принятую информацию и на большой скорости выполнить необходимые действия. Броски на большое расстояние требуют отлично развитых мышц, прочных суставов и связок. А сами упражнения в метании различных мячей являются хорошим средством развития скоростно-силовых качеств. Недаром они широко используются для тренировок во многих видах спорта, а также при физической подготовке советских воинов.

Особую значимость имеют упражнения с мячом в воспитании «ручной ловкости». Разнообразные действия в передаче, перекачивании, бросках и ловле мячей одной и двумя руками оказывают положительное воздействие на развитие быстроты, силы, ловкости и точности движений рук, кистей и пальцев, которыми

в быту и на производстве человек выполняет основные рабочие операции.

Главную причину увлечения упражнениями с мячом мы видим в разнообразии действий, требующих точности и согласованности движений, а в парных и групповых играх (подвижных и спортивных) — в бесконечном разнообразии ситуаций, требующих быстроты реакции, ловкости, находчивости, сообразительности. Именно эта постоянная новизна в решении двигательных задач различной степени сложности с оперативной и наглядной информацией о результатах своих действий делает занятия интересными и высокоэмоциональными. К тому же упражнения с мячом очень динамичны. Ведь этот круглый, упругий снаряд при отсутствии опыта может быть и непослушным. Наблюдения показали, что за 10 минут занятий, кроме основных упражнений — бросков и ловли, дети выполняют до 100—120 других активных действий: наклонов, поворотов, выпадов, приседаний, пробежек, чтобы поймать или поднять мяч. В активную работу включаются многие группы мышц, что способствует более интенсивной деятельности и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме. В подвижных и спортивных играх действия с мячом обязательно сочетаются с бегом, прыжками, силовым единоборством и дают еще более высокую физическую и психическую нагрузку занимающимся.

Поэтому упражнения с мячами заняли достойное место в государственных программах по физической культуре для детских садов и всех учебных заведений, а также в комплексе ГТО (метание мяча в цель и на дальность, участие в соревнованиях по спортивным играм, толкание набивного мяча). Являясь незаменимым средством всестороннего физического совершенствования человека, упражнения с мячом одновременно выступают и в роли контрольных нормативов, характеризующих степень его двигательной сноровки, уровень физической подготовленности.

Акт хватания вырабатывается у детей очень рано — в первые месяцы их жизни (рис. 1). Лежа в колыбели, малыши с удовольствием играют шарообразными яркоокрашенными погремушками. В этот период постепенно развиваются и совершенствуются зрительно-двигательная координация, тактильная и кинестезическая чувствительность. Несколько позднее проявляются движения отталкивания — ребенок учится рукой, кистью и пальцами отталкивать, а затем бросать шарик, маленький резиновый мяч, другой предмет. Так постепенно осваивается более сложное по координации действие — метание. Большое значение в этом имеют нервно-психическое развитие и функциональное состояние центральной нервной системы. Детям полезно катать по полу в заданных направлениях шарики и мячи различного диаметра, отталкивать и бросать средние и большие надувные мячи.

Сложным координационным механизмом для них является ловля мяча, это умение требует большого числа подкреплений и внимания.

Как только ребенок научится уверенно ходить, он уже в состоянии подталкивать мяч ногой и постепенно осваивать все более сильные и точные удары. С развитием скоростно-силовых качеств, более высокого чувства равновесия и глазомера совершенствуются умения и навыки метания на дальность и в цель. Идет взаимосвязанный процесс, когда каждое новое освоенное упражнение повышает функциональные возможности ребенка. Весьма примечательно, что действия с мячом в равной мере воздействуют и на его умственное развитие.

Ниже приведена возрастная динамика развития детей в дошкольный период и во время учебы в общеобразовательной школе — та постепенно усложняемая система упражнений с мячом и некоторые показатели на результат, которые разработаны и проверены специалистами. Они служат ориентирами (чему дети



Рис. 1. Первое знакомство с мячом

должны научиться) и критерием для оценки темпов развития моторики детей, уровня их физической и технической подготовленности.

Возрастные этапы овладения действиями с мячом дошкольников

От 1 до 1,5 года. 1. Катание мячей по полу. 2. Броски маленького мяча вперед—вниз.

От 1,5 года до 2 лет. 1. Передача мячей из рук в руки. 2. Скатывание больших мячей со ската. 3. Броски одной рукой (правой и левой) маленьких мячей в горизонтальную цель — корзину диаметром 50 см на уровне груди с расстояния 50—70 см.

От 2 до 3 лет. 1. Перекатывание большого и среднего мячей друг другу. 2. Броски большого мяча: от груди двумя руками, из-за головы двумя руками. 3. Броски одной рукой (правой и левой) маленьких мячей в вертикальную цель — обруч на уровне глаз ребенка на расстоянии 60—100 см. 4. Ловля мяча, брошенного взрослыми с расстояния 50—100 см, прижимая его к груди. 5. Перебрасывание мячей через сетку (высота на уровне роста ребенка) с расстояния 150 см. 6. Игры с мячом: «Попади в воротики», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Целься вернее».

От 3 до 4 лет. 1. Прокатывание мячей и шаров в ворота шириной 50—60 см с расстояния до 1,5 м. 2. Броски мяча воспитателю. 3. Ловля мяча, брошенного с расстояния 50—100 см, кистями рук, не прижимая его к груди. 4. Броски мяча о землю и вверх, стараясь поймать его. 5. Броски мяча вдаль. 6. Попадание

теннисным мячом в корзину, поставленную на пол, с расстояния 1—1,5 м. 7. Игры с мячом: «Попади в круг», «Кто бросит дальше?»

От 4 до 5 лет. 1. Прокатывание мячей между предметами в ворота шириной 40—50 см с расстояния до 2 м. 2. Подбрасывание большого и среднего мяча вверх и ловля его. 3. Броски мяча о землю и ловля его. 4. Броски мяча товарищу и ловля его (расстояние 1—1,5 м). 5. Перебрасывание большого мяча двумя руками из-за головы через сетку. 6. Попадание маленьким мячом (диаметр 6—8 см) в горизонтальную цель (корзина, ящик) с расстояния 1,5—2 м. 7. Попадание мячом в вертикальную цель (обруч, щит) с расстояния 1,5—2 м. 8. Броски мяча правой и левой рукой вдаль. 9. Игры с мячом: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Школа мяча», кегли.

От 5 до 6 лет. 1. Броски среднего мяча (диаметр 10—15 см) о землю, подбрасывание и ловля двумя руками 4—5 раз подряд. 2. Броски маленького мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2 м правой рукой и 1,5 м — левой рукой. 3. Броски маленького мяча одной рукой о землю и ловля его одной рукой. 4. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние 1—1,5 м) несколько раз подряд. 5. Забрасывание большого мяча одной и двумя руками снизу и из-за головы в кольцо, расположенное на высоте 1,5—2 м. 6. Удары мячом о землю правой и левой рукой несколько раз подряд. 7. Броски маленького мяча вдаль с энергичным замахом. 8. Броски большого мяча двумя руками из-за головы вдаль. 9. Игры с мячом: «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Сбей мяч».

От 6 до 7 лет. 1. Броски мяча вверх и ловля двумя руками 8—10 раз подряд, не роняя его на землю. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 1,5—2 м). 3. Ведение мяча (отбивать от пола) одной рукой, продвигаясь вперед шагом и бегом. 4. Броски мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 3 м правой рукой и 2 м — левой рукой. 5. Перебрасывание большого и среднего мяча двумя руками

через сетку, натянутую выше головы ребенка. 6. Броски маленького мяча на дальность (расстояние 4—5 м) правой и левой рукой. Попадание мячом в движущуюся цель. 7. Подбрасывание и ловля маленького мяча одной рукой. Подбрасывание и ловля мяча с хлопком. 8. Перебрасывание мяча друг другу поочередно правой и левой рукой. 9. Игры с мячом: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».

Программные требования для школьников

В каждом классе указывается только новый учебный материал. Кроме него широко используются подвижные игры с мячом (они даны отдельной главой).

1-й класс. 1. Передача большого мяча в кругу, в шеренге, в колонне. 2. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его. Удары мячом о пол и ловля его. 3. Броски малого мяча в стенку и ловля его двумя руками после отскока. 4. Броски малого мяча вверх — дополнительные движения (хлопки, приседания) — ловля его. То же, ударяя мяч о пол. 5. Комплексы упражнений с большим и малым мячом. 6. Метание малого мяча правой (левой) рукой в щит (1 × 1 м, центр находится на высоте 2 м) с расстояния 4 м. 7. Метание в горизонтальную цель шириной 2 м с расстояния 6 м.

2-й класс. 1. Высокое подбрасывание большого мяча вверх и ловля его после отскока от пола. 2. Перебрасывание большого мяча в кругу и в шеренгах на расстоянии 4—5 м. 3. Ведение мяча на месте и во время ходьбы. 4. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. 5. Бросок малого мяча в стенку и ловля его одной рукой после отскока. 6. Перебрасывание малого мяча в парах на расстояние 6—8 м. 7. Метание малого мяча из-за головы в щит (1 × 1 м, центр на высоте 2—3 м) с расстояния до 6 м. 8. Метание малого мяча в горизонтальную цель шириной 2 м с расстояния до 10 м. 9. Метание мяча через сетку, натянутую на высоте до 3 м, с расстояния до 6 м.

3-й класс. 1. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его двумя руками и одной рукой. 2. Под-

брасывание большого мяча вверх и ловля его после дополнительных движений (хлопков, приседаний, поворота кругом). 3. Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой толчком от правого и левого плеча. 4. Ведение мяча во время бега. 5. Перебрасывание малого мяча из руки в руку. То же с ударами о пол. То же с ударами о стену. 6. Ведение малого мяча на месте и в движении правой и левой рукой, меняя руку. 7. Перебрасывание малого мяча одной рукой в парах на расстояние 5—8 м и ловля одной рукой. 8. Метание малого мяча в цель (щит 1 × 1 м, центр на высоте 3 м) с расстояния до 10 м. 9. Метание мяча в горизонтальную цель (ширина 1,5 м) с расстояния до 12 м. Броски вперед — вверх набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками снизу, из-за головы.

В 1985 г. введена в действие новая комплексная программа по физической культуре для 1—9-х классов, в которой акцентирован учебный материал: по

Таблица 1. Учебные нормативы по метанию малого мяча в цель, с 6 м из 5 попыток

Класс	Мальчики			Девочки		
	на «5»	на «4»	на «3»	на «5»	на «4»	на «3»
2-й	3	2	1	3	2	1
3-й	4	3	1	4	3	1

Таблица 2. Учебные нормативы по метанию малого мяча на дальность, м

Класс	Мальчики			Девочки		
	на «5»	на «4»	на «3»	на «5»	на «4»	на «3»
4-й	27	22	18	17	15	12
5-й	34	27	20	21	17	14
6-й	36	29	21	23	18	15
7-й	39	31	23	26	19	16
8-й	42	37	28	27	21	17
9-й	45	40	31	28	23	18

разделу «Легкая атлетика» с 4-го класса — метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность (с места, с шага и с разбега); по разделу «Спортивные игры» — основные технические приемы владения мячом в баскетболе, ручном мяче, волейболе и футболе, освоение правил и тактических вариантов этих спортивных игр.

Закрепление и совершенствование всего многообразия технических действий с баскетбольным, гандбольным, волейбольным или футбольным мячом должно проходить в процессе самостоятельных занятий (индивидуально и группами) по системе домашних заданий (табл. 1, 2).

УЧИТЬ И УЧИТЬСЯ

Вряд ли кто-то будет сомневаться в том, что польза от упражнений и игр с мячом огромнейшая. Осваивая технику владения мячом, мы используем этот постепенно увеличивающийся арсенал двигательных действий не только для развития двигательной сноровки, но и для повышения функциональных возможностей организма. Естественно, что этот процесс должен быть направленным. Иногда, купив ребенку мяч, родители считают свой родительский долг выполненным. А спустя короткое время находят мяч заброшенным среди прочих игрушек.

Отчего это происходит? От того, что взрослые забывают основное педагогическое правило: ребенка надо учить играть с мячом, учить постоянно и кропотливо, шаг за шагом, тщательно отработывая каждый новый элемент, учить всему разнообразию приемов, действий, как мы учим его говорить, читать и писать.

Для овладения азбукой чтения и письма разработана целая система специальных упражнений. Для игр с мячом такой основой служит умение бросать и ловить мяч — «азбука движений», которую называют «школой мяча». Ориентиром должны служить приведенные выше «возрастные ступеньки». Необходимо помнить, что

уже с годовалого возраста ребенку должна быть предоставлена возможность заниматься с мячом. Так постепенно из месяца в месяц систематическое обучение умению владеть мячом приведет к тому, что ребенок сам начнет проявлять все больший интерес к подобным занятиям. Здесь проявляется своеобразная взаимосвязь интересов и деятельности: чем она успешнее, тем с большей заинтересованностью занимаются дети.

Основной метод занятий с малышами — игровой. Задания надо давать в форме двигательных рассказов, используя образные сравнения, имитационные упражнения, подражательные движения. Они развивают фантазию ребенка, увлекают его, повышают интерес к занятиям. Объяснения должны быть краткими и четкими, даваться бодрым, веселым голосом. Все действия с мячом нужно показывать. А самый лучший вариант — играть вместе с детьми. Веселая обстановка, шуточный тон, смех, наконец, активное участие взрослых в игре всегда увлекают и вдохновляют ребенка, возбуждают у него положительные эмоции.

Координация движений у детей дошкольного возраста еще далеко не совершенна. Поэтому не следует спешить требовать от них абсолютно правильно выполнять упражнения. Скорее надо создавать такие условия, чтобы помочь ребенку вначале действовать удачно, обыгрывая ориентиры в виде обруча, в который надо бросить мяч, «ворота», через которые его надо прокатить и т. д. При обучении ловле надо вначале бросать мяч с минимального расстояния, точно попадая в предоставленные руки малыша.

При правильной организации и методике занятий у детей воспитывается прилежание и дисциплинированность, внимание, настойчивость, умение владеть своими чувствами. Однообразные занятия детям быстро надоедают, поэтому необходимо чаще менять упражнения, ограничивая дозировку в пределах 4—6 повторений, и лишь при активности самих детей постепенно увеличивать ее до 8—10 и более раз.

Формирование умений и навыков владения мячом — процесс длительный, требующий сотен и тысяч повто-

рений, сначала в стандартных, а затем и в вариативных условиях. В стандартных условиях отрабатываются приемы и действия «школы мяча», упражнения в парах. Различного рода эстафеты и подвижные игры требуют нового, качественно более высокого уровня технической подготовки. Это те разнообразные варианты условий (заранее определенные или изменяемые неожиданно в игровых ситуациях), которые позволяют закреплять и совершенствовать техническое мастерство.

В технике спорта, как и в трудовой деятельности, для достижения высоких результатов необходимо развивать комплекс чувств — чувство движения, чувство пространства, чувство мяча и т. д. Их формирование длится годами. В основе этого процесса необходимы постоянный контроль и самопроверка возникающих ощущений и параметров движений. Систематические занятия с мячом повышают эти способности и постепенно возникает то чувство мяча, без которого не может быть спортсмена-мастера. Весьма важно, что эти чувства имеют положительный перенос на другие виды деятельности. Например, в содержание специальной тренировки космонавтов по развитию координации движений для успешной работы в невесомости входят спортивные игры — баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон, хоккей.

Проверка ряда детских садов и начальных классов школ показала, что подготовленность детей по разделу «Метание» находится еще на низком уровне.

Итоги сдачи норматива второй ступени комплекса БГТО по метанию теннисного мяча на дальность у школьников 4-х классов оказались столь же неутешительными: у мальчиков выполнили норматив всего 40 % (4 % — на золотой значок и 36 % — на оценку «сдано»), у девочек — 22 % (из них 7 % — на золотой значок и 15 % — на оценку «сдано»). Достаточно было провести с детьми короткий курс направленного обучения в течение одной четверти, как результаты резко возросли — сдали норматив 88 % мальчиков (52 % — на золотой значок и 36 % — на

оценку «сдано») и 72 % девочек (по 36 % на золотой значок и на оценку «сдано»).

Массовый опрос школьников «Имеют ли они дома свой спортивный инвентарь?» показал, что есть еще семьи, где родители не проявляют должной заботы о здоровье своего ребенка, о его успеваемости по физкультуре. Оказалось, что до 35 % детей не имеют дома своих мячей, ни больших, ни малых. А для успешного овладения учебным материалом надо постоянно тренироваться самостоятельно, выполняя домашние задания — те упражнения с мячом, которые учитель предлагал на уроке.

Итак, чтобы стать виртуозом мяча, надо сначала освоить азбуку — освоить технику основных движений рук, кистей и пальцев, научиться соразмерять движения рук и других звеньев тела с движением мяча. Это нужно детям и взрослым.

В последующих разделах книги даны серии подготовительных упражнений, игровых заданий и игр с мячом с соответствующими рекомендациями по организации и методике занятий. Этот разнообразный практический материал можно использовать в индивидуальных, парных и групповых занятиях дома и в школе, в зале и на площадке, на уроках и в часы досуга, в программах «Веселых стартов» и спортивных вечеров.

Надо помнить, что мяч нужно использовать в комплексе со всеми другими средствами физического воспитания — гимнастикой, туризмом, занятиями бегом, прыжками, плаванием, лыжными прогулками, катанием на велосипеде и др. Не следует забывать и о таких ценных оздоровительных факторах, как закаливание, соблюдение гигиенических норм и требований, о рациональном режиме труда и отдыха.

ШКОЛА МЯЧА

Школой мяча называются упражнения в бросании, отбивании и ловле мяча, систематизированные в порядке возрастающей трудности, где каждый новый способ называется «классом». Наибольшую ценность

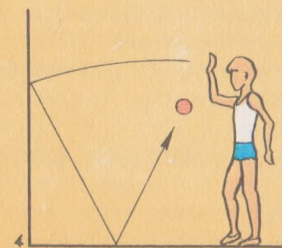
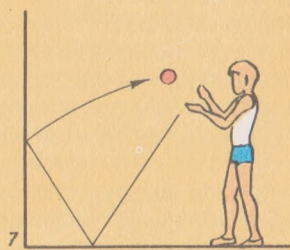
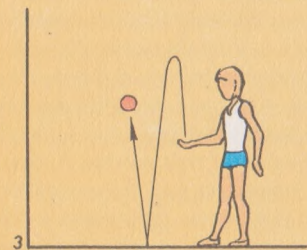
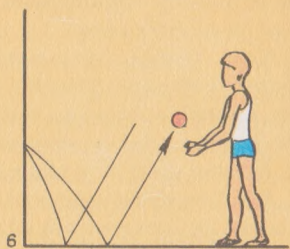
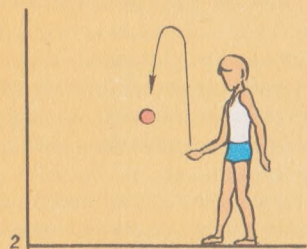
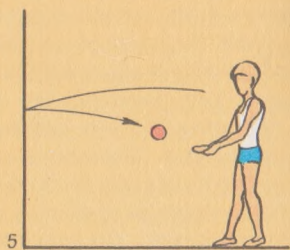
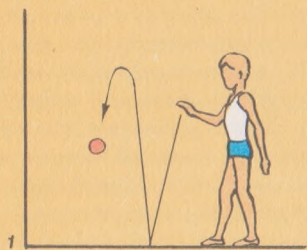
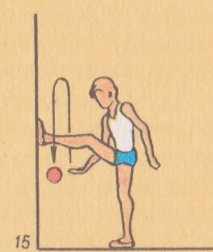
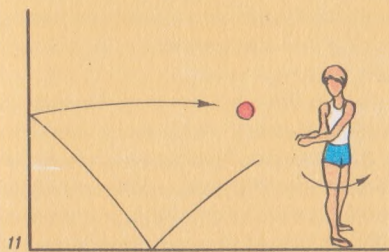
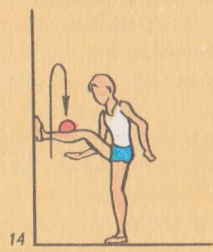
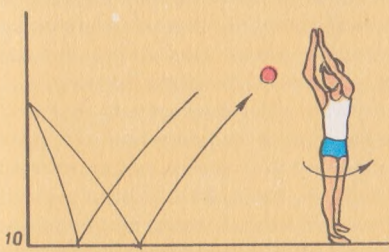
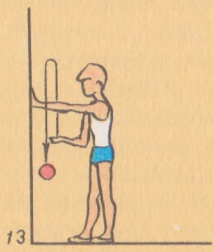
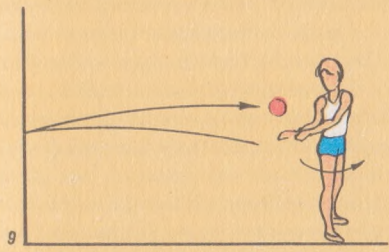
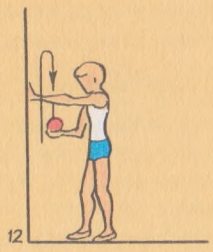
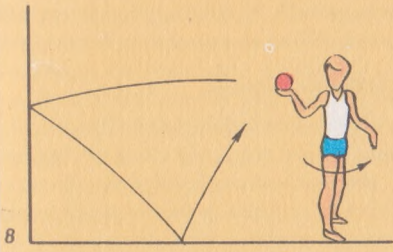


Рис. 2. «Школа мяча»



представляют упражнения в метании и методика их применения, разработанные П. Ф. Лесгафтом, в строго обоснованной методической последовательности.

Упражнения с маленьким мячом

1. Школа мяча по П. Ф. Лесгафту (рис. 2).

Вертикальное направление. Первый класс: бросить мяч прямо вниз и поймать. Второй класс: бросить мяч прямо вверх и поймать. Третий класс: бросить мяч прямо вверх, дать упасть ему на пол и потом снизу, когда он отскочит от пола, поймать.

Косое направление. Четвертый класс: стать на расстоянии нескольких шагов перед стеной, бросить мяч вперед и вверх по направлению к стене, дать ему упасть на пол, и потом уже снизу, когда он отскочит от пола, поймать. Пятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать прямо от стены, не давая упасть ему на пол. Шестой класс: бросить мяч косо вниз и вперед по направлению к стене и после того, как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит от него, поймать. Седьмой класс: бросить мяч в том же направлении и поймать, не давая ему упасть на пол. Восьмой класс: встав к стене спиной, бросить мяч косо назад и вверх, чтобы он, ударившись о стену, упал на пол, и поймать, когда он отскочит от пола. Девятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его прямо в руки, не давая упасть на пол. Десятый класс: бросить мяч вниз и назад по направлению к стене, чтобы мяч, ударившись о стену, опять упал на пол, и тогда снизу поймать его. Одиннадцатый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его, не давая упасть на пол.

Дугообразное направление. Двенадцатый класс: приложить левую руку ладонью к стене, и подведя правую руку под левую, бросить мяч с левой стороны левой руки (слева направо) так, чтобы он летел дугообразно и чтобы его можно было поймать с правой стороны левой руки. Тринадцатый класс: правой рукой бросить мяч с правой стороны левой руки (справа налево) так, чтобы его можно было поймать, подведя

правую руку под левую, с левой стороны последней. Четырнадцатый класс: приставить одну ногу (правую) подошвой к стене, бросить мяч одноименной рукой, подведя ее под ногу с разноименной стороны (слева направо) так, чтобы его можно было поймать с правой стороны. Пятнадцатый класс: бросить мяч правой рукой около правой стороны одноименной ноги так, чтобы он летел дугообразно налево, где и поймать его, подведя руку под ногу.

Для того чтобы воспроизвести всю эту школу, нужно мяч бросить и поймать определенное число раз, переходя от одного класса к другому. Перейти в следующий класс можно только в таком случае, если предыдущий класс был исполнен без ошибки, т. е. если мяч ни разу не упал на пол в тот момент, как он должен был быть пойман. Сначала, когда занимающийся еще не умеет справляться с мячом, он бросает его определенное количество раз правой рукой и ловит обеими руками, затем переходит в следующий класс тогда, когда сделает то же самое левой рукой. В восьмом, девятом, десятом и одиннадцатом классах необходимо следить, чтобы занимающийся стоял прямо, он может поднимать голову несколько кверху, когда мяч падает сверху, или поворачивать в сторону, если мяч бросается о пол и в стену и летит с одной стороны. В двенадцатом классе тот, кто ловит мяч обеими руками, бросив мяч правой рукой через левую, должен отнять левую руку от стены и обеими руками поймать мяч. Когда занимающийся ловит мяч одной рукой, то он не должен отнимать руку, приложенную к стене. В четырнадцатом и пятнадцатом классах бросают мяч правой рукой около одной ноги, а левой — около другой.

Вначале также не обращают внимания на то, как ребенок стоит, он может сходить с места, если мяч брошен немного в сторону; если мяч брошен с недостаточной или, напротив, со слишком большой силой, то занимающийся может подбегать к нему или отбегать от него. Если занимающийся уже освоился с мячом, то он не должен сходить с места, в противном случае это считается такой же ошибкой, как и падение мяча. Затем

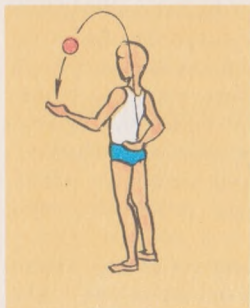


Рис. 3.

можно требовать, чтобы вся школа производилась с известной скоростью, причем для определения скорости ставится метроном.

Когда все классы будут пройдены, упражнение можно усложнять. Усложнения эти будут состоять: 1) в прибавочных движениях, присоединяемых к каждому классу; 2) в прибавлении мячей; 3) в воспроизведении всей школы совместно двумя, тремя и т. д. лицами;

4) в отбивании мяча по тем же направлениям, по которым различаются классы; 5) в одновременных комбинациях различных классов, отбивании и изменении числа занимающихся.

Школа мяча должна осваиваться постепенно с хорошей отработкой каждого упражнения — класса. Нет необходимости проходить всю школу сразу. Нужно приучить детей с особым вниманием и трудолюбием относиться к тем упражнениям, которые идут плохо. По мере освоения школа мяча дается в форме игры-соревнования с соблюдением определенных правил, которые заранее обуславливаются учителями или самими детьми (см. следующие разделы).

II. Упражнения в перебрасывании мяча из правой руки в левую и обратно (рис. 3):

1. Ударяя мяч о пол перед собой одной рукой, поймать другой, сначала бросая его вертикально вниз, а затем косо под углом, постепенно увеличивая расстояние между руками.

2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, сначала бросая его вертикально вверх, а затем косо под углом, увеличивая расстояние между руками до положения руки в стороны (бросок через голову).

3. Передачи мяча из одной руки в другую, ударяя его о пол под ногой, согнутой или поднятой вперед, меняя ногу.

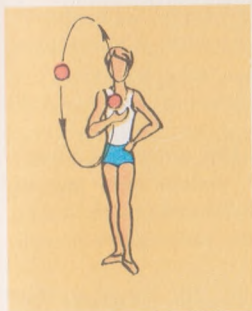


Рис. 4.

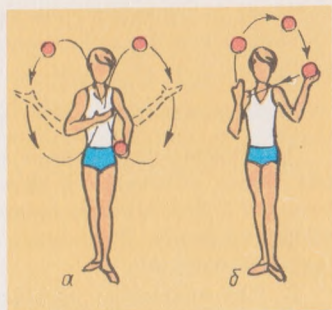


Рис. 5. Жонглирование тремя мячами: а) перекрестное; б) «каскад»

4. Передача мяча из одной руки в другую, ударяя его о пол сзади за спиной.

5. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, отводя руку с мячом назад за спину и бросая его по дуге вперед через разноименное плечо.

III. Жонглирование двумя-тремя малыми мячами:

1. Подбрасывание двух мячей обеими руками. Бросать мячи следует не одновременно, а поочередно, соблюдая определенную траекторию движений рук и мячей.

2. Подбрасывание двух мячей одной рукой (рис. 4). Упражнение можно выполнять в двух вариантах: а) бросая мячи по дуге наружу или внутрь; б) бросая мячи строго вертикально с перемещением руки для ловли и броска каждого мяча. Больше внимания уделить тренировке левой руки. Усложненный вариант упражнения: после нескольких бросков без остановки менять руку.

3. Подбрасывание трех мячей обеими руками (рис. 5). Освоив перекрестное перебрасывание мячей из руки в руку, можно перейти к освоению «каскада», когда мячи бросают вверх по дуге только правой рукой, а ловят левой и быстро передают в правую руку.

Эти упражнения можно выполнять, ударяя мячами о стенку: а) «каскад» двумя мячами; б) «каскад» тремя

мячами; в) перекрестное подбрасывание трех мячей; г) подбрасывание двух мячей одной рукой. Стоять лучше в 1—1,5 м от стены.

Упражнения с большим мячом

1. Школа мяча: первый — седьмой классы, соблюдая такие условия: 1) бросать и ловить мяч двумя руками; 2) бросать мяч одной рукой (левой или правой), ловить — двумя; 3) бросать и ловить мяч одной рукой (левой и правой).

2. Разновидности бросков вверх, об стену и при перебрасывании вдвоем: 1) двумя руками снизу, от груди, из-за головы, сбоку; 2) одной рукой снизу, сбоку, толчком от плеча, из-за головы; 3) двумя руками в положении стоя спиной к направлению броска назад через голову, назад сбоку, назад между ног (с наклоном вперед).

3. Броски мяча вверх, об стену и перебрасывание вдвоем с дополнительными движениями: 1) одним, двумя и более хлопками в ладони впереди и за спиной; 2) приседанием, вставанием, переходами в сед, в стойку на коленях или обратно в стойку; 3) с поворотом на 180, 360° и т. д.

4. Упражнения в перебрасывании мяча с правой руки на левую и обратно: 1) ударить мяч о пол одной рукой и поймать другой, сначала бросая его вертикально вниз, а затем косо под углом, увеличивая немного расстояние между руками; 2) перебрасывание мяча с одной руки на другую, бросая мяч вертикально и под небольшим углом вверх; 3) передать мяч с одной руки на другую, ударяя его о пол под ногой, согнутой или поднятой вперед, меняя ногу.

5. Ведение мяча. Упражнение выполняется толчкообразными движениями руки и пальцев, при которых кисть согнутой руки со свободно разведенными пальцами накладывается сверху на мяч, посылая его вниз (при ведении мяча на месте) или вниз — вперед (при движении с мячом). Движения должны быть мягкими и производиться в основном предплечьем и кистью, регулируя силой толчка (нажима) высоту отскока мяча.

Ведение может выполняться на месте и с продвижением вперед, с поворотами, двумя руками, одной правой рукой, одной левой рукой, чередуя через определенное количество ударов правую и левую руку, приседая и вставая, обводя различные препятствия на пути, меняя высоту отскоков мяча, меняя скорость передвижения.

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Утренняя гигиеническая гимнастика прочно вошла в нашу жизнь. Трудно переоценить значение ежедневных утренних занятий для укрепления здоровья и закаливания организма. Опыт многих поколений убеждает, что месяцы и годы таких занятий имеют чудодейственную силу. Даже в современной медицине с ее богатейшим арсеналом лекарственных препаратов функциональный метод лечения остается одним из самых действенных.

Выполненный после сна комплекс движений ускоряет переход от заторможенного состояния к бодрствованию. Тысячи импульсов от постепенно включаемых в работу мышц возбуждают мозг, центральную нервную систему, активизируя процессы в организме, помогая ему быстрее войти в рабочее состояние, сохранить бодрость и работоспособность в течение дня. Естественно, что во все ступени комплекса ГТО включено обязательное требование — уметь объяснить значение и выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.

Особую значимость имеет гимнастика для детей дошкольного возраста и школьников, так как это наиболее ответственные периоды роста и закаливания организма, развития моторики и двигательных способностей, воспитания полезных привычек. Не случайно во все школьные программы по физической культуре включено требование — знать и уметь выполнять комплексы зарядки.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики составляются по определенной схеме. Используются чаще

всего ходьба, легкий бег (трусцой) и разнообразные упражнения без предметов в форме потягивания, наклонов и поворотов туловища, приседаний, движений руками и ногами, различных прыжков. Периодически полезно разнообразить зарядку включением упражнений с предметами — мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем. Особенно рекомендуются такие комплексы для детей 5—7 лет и школьников в плане обогащения их двигательного опыта. Все упражнения зарядки надо делать в обе стороны, следить за равномерным ритмичным дыханием, соблюдая правильные позы и точность выполняемых движений. Нагрузка регулируется в первую очередь количеством упражнений и их дозировкой. Юноши и взрослые могут включать в комплекс зарядки упражнения с набивным мячом массой 2—3 кг (подростки — 1 кг), используя его как отягощение. В этом случае перед основным комплексом надо проделать несколько разминочных (разогревающих) упражнений без мяча — потягивание, круговые движения руками и туловищем, повороты и наклоны, пружинящие выпады и приседания. Оптимальная дозировка упражнений утренней гимнастики — в пределах 6—8 повторений каждого упражнения для дошкольников, 8—12 повторений для младших школьников и до 16—20 — для подростков. Прыжки и бег выполняются с повышенной дозировкой. Она зависит от возраста, стажа занятий и подготовленности занимающихся.

Комплексы упражнений с большим мячом

Комплекс 1 (рис. 6) И. П.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — поднять мяч вверх и потянуться (вдох); 3 — мяч на грудь; 4 — опустить мяч вниз (выдох). Разгибая руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно делать с поворотом туловища поочередно налево и направо.

2. «Переложить мяч». И. п.— стойка ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 — наклониться вперед — в сторону и взять мяч (выдох); 2 — выпрямиться, мяч в руках (вдох); 3 — наклониться в другую сторону

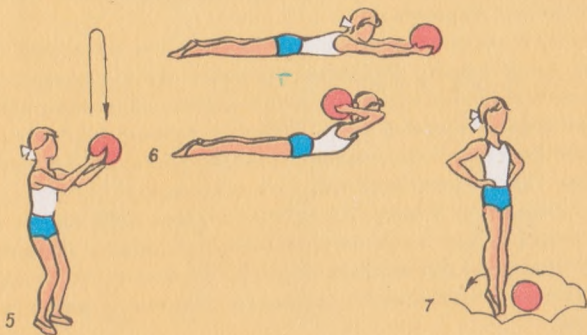
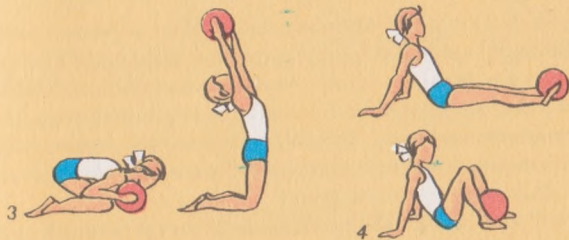
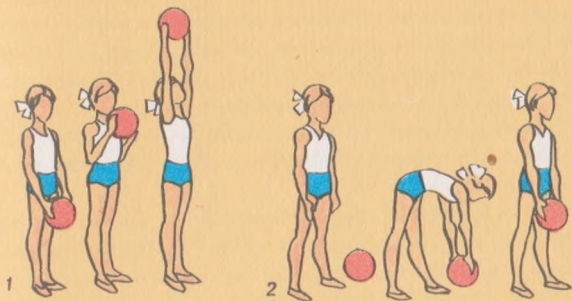


Рис. 6.

и положить мяч сбоку (выдох); 4 — выпрямиться в и. п. (вдох). Наклоны выполнять с предварительным поворотом туловища, ноги прямые, пятки от пола не отрывать.

3. И. п.— упор на коленях, касаясь лежащего на полу мяча. 1—2 — выпрямляясь в стойку на коленях и поднимая мяч вверх, прогнуться, голову назад (вдох); 3—4 — и.п. (выдох). Прогибаясь, подавать вперед бедра и таз.

4. И. п.— упор сидя, мяч между стопами. 1 — слегка поднимая ноги, согнуть их и переложить мяч поближе к ягодицам; 2 — выпрямляя ноги, положить мяч на прежнее место. Упражнение выполняется только за счет движений ногами, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное, без задержек.

5. И. п.— стойка произвольная, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх и поймать его. Бросок выполнять строго вертикально. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Встречать мяч при ловле надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание равномерное.

6. И. п.— лежа на груди, мяч в руках сверху (мяч на полу). 1—2 — сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.

7. И. п.— стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, затем правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2 (рис. 7.). И. п.— стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1—2 — поднимая мяч вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Движения выполнять прямыми руками, смотреть на мяч.

2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Поднимая мяч вперед и поворачивая туловище направо,

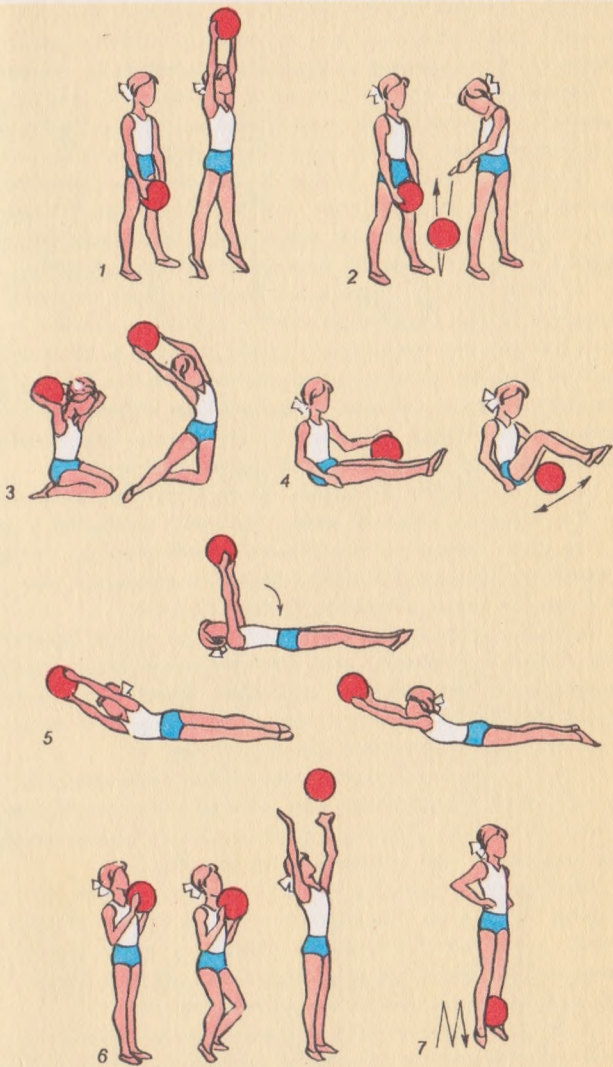


Рис. 7.

ударить мячом о пол за правой пяткой (выдох) и, поймав его, вернуться в и. п. (вдох); то же в другую сторону. Упражнение выполнять поочередно направо и налево. При поворотах ноги прямые, с места не сдвигать. Научив детей правильному броску и ловле, это упражнение можно выполнять под счет.

3. И. п.— сед на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой. 1 — выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон вправо (вдох); 2 — и. п. (выдох); 3—4 — то же в левую сторону.

4. И. п.— сед с прямыми ногами, мяч на полу у коленей слева. Поднимая слегка согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами, и, остановив другой рукой, опустить ноги на пол; то же в другую сторону. Поднимая ноги, стараться как можно меньше отклоняться назад. Освоив упражнение, его можно выполнить под счет. Дыхание равномерное.

5. И. п.— лежа на спине, руки с мячом впереди. 1—2 — сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь; 3—4 — и. п., то же в другую сторону. Выполняя перекал, руками и мячом пола не касаться. Дыхание произвольное.

6. И. п.— стойка ноги вместе, мяч на груди. Бросить мяч вверх и поймать его. Бросок выполнять строго вертикально, полностью разгибая руки. Усложнить упражнение предварительным приседанием и введением подсчета. Дыхание равномерное.

7. И. п.— руки на поясе, мяч между стопами. Прыжки на месте, удерживая мяч между ногами. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

Комплекс 3 (рис. 8). 1. И. п.— мяч в руках внизу. Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх (вдох), а затем опуская на грудь и вниз (выдох). Каждое движение руками выполнять на два шага или в более быстром темпе на четыре шага.

2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох); то же вокруг правой ноги. Ноги в коленях не сгибать.

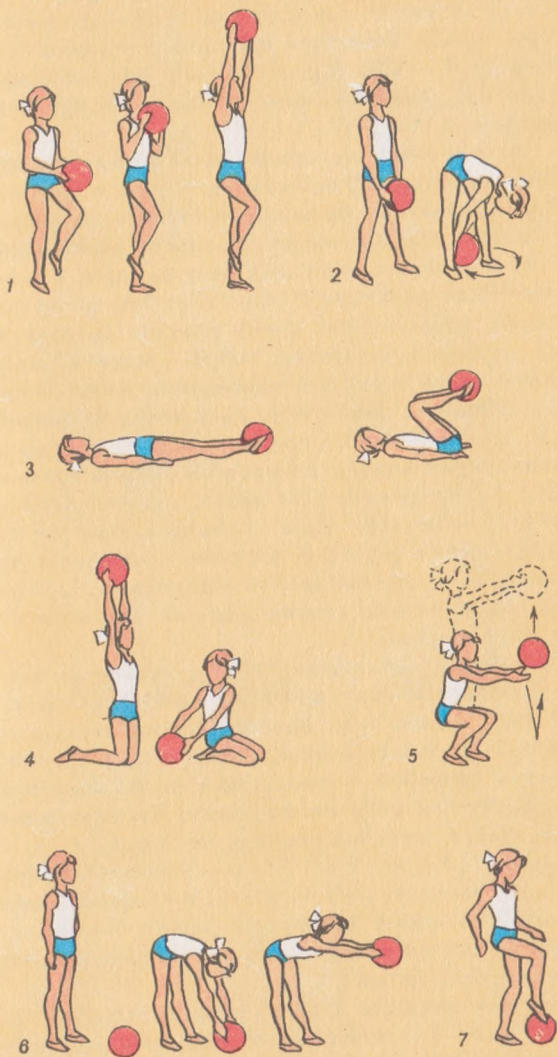


Рис. 8.

3. И. п.— стойка на коленях, мяч вверх. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище направо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка (выдох); 3—4 — и. п. (вдох); то же в другую сторону. Опуская мяч, руки держать прямыми. Выпрямляясь, вытянуться «в струнку».

4. И. п.— лежа на спине, мяч между стопами. 1 — согнуть ноги с мячом вперед; 2 — и. п. Движения ногами выполнять по большой амплитуде, не выпуская мяч, голени горизонтально. Дыхание равномерное.

5. И. п.— ноги слегка расставлены, руки с мячом впереди. Ударить мячом о пол, затем быстро присесть и, вставая, поймать мяч двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой. Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопок руками о колени или о пол. Дыхание равномерное.

6. И. п.— стойка ноги врозь, мяч на полу впереди. 1 — наклониться вперед и прямыми руками взять мяч (выдох); 2 — поднимая мяч вверх, прогнуть спину в наклоне; 3 — опуская руки, положить мяч на пол; 4 — выпрямиться (вдох). В прогибе туловища и руки должны быть в горизонтальном положении, составляя как бы одну линию, голова поднята («смотреть на мяч»), ноги прямые.

7. «Перекасти мяч ногой». И. п.— стойка на одной ноге, наступив на мяч другой ногой. Прыжками на одной ноге катить мяч другой, слегка касаясь его подошвой. Выполняя упражнение, лучше двигаться челночным способом и менять ногу после нескольких прыжков. Мяч от себя не отпускать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 4 (рис. 9). 1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же, но назад левую ногу. Голову приподнять и смотреть на мяч.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, левую руку вперед, мяч в левую (выдох); 2 — поворот туловища прямо, левую руку с мячом в сторону (вдох);

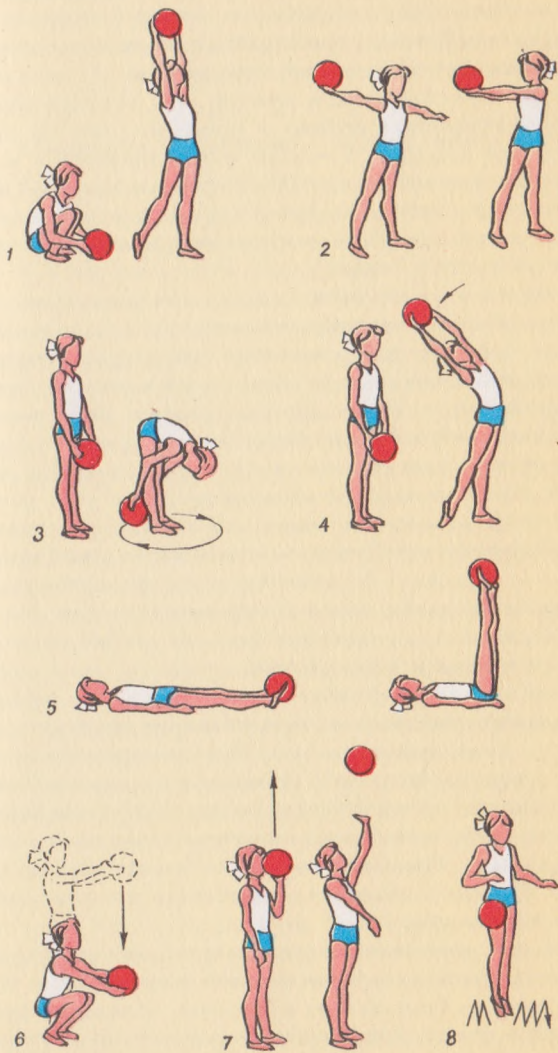


Рис. 9.

3—4 — то же, делая поворот налево и возвращаясь в и. п. При повороте рука, на которой лежит мяч, неподвижна. Движения рук плавные, в одной плоскости. При повороте ноги с места не сдвигать.

3. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног (выдох); 4 — взяв мяч, вернуться в и. п. (вдох). Упражнение выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой — вправо. Мяч все время придерживать, чтобы он не укатился в сторону.

4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок (выдох); 2 — выпрямиться, приставив правую ногу, дугой влево мяч вниз (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Руки прямые. Отставляя ногу в сторону на носок, массу тела на нее не переносить. Все движения делать в лицевой плоскости.

5. И. п.— лежа на спине, мяч между стопами. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. Ноги поднимать до прямого угла, не сгибая их и не отрывая головы и плеч от пола.

6. «Выпусти — поймай». И. п.— стойка ноги вместе или немного расставлены, мяч впереди, руки прямые. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук постепенно увеличивать. Главное, чтобы приседание не начиналось раньше, чем выпущен мяч. Приседать резко и быстро на полной ступне. Освоив упражнение, выполнять его под счет. Дыхание равномерное.

7. И. п.— ноги немного расставлены, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросать мяч энергично, полностью разгибая руку вверх. Упражнение выполнять поочередно левой и правой рукой (по 2—3 броска), стараясь не сходить с места. Дыхание произвольное.

8. Прыжки на двух ногах, направляя мяч вниз пальцами и верхней частью ладони. Обязательно чередовать движения правой и левой рукой. Дыхание равномерное. После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

Комплексы упражнений с малым мячом

Комплекс 5 (рис. 10). И. п.— основная стойка (о. с.), мяч в левой руке. 1—2 — руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку (вдох); 3—4 — опустить руки вниз (выдох). Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 — наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку; 2 — выпрямиться, руки вниз; 3—4 — то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны — назад. Масса тела распределена равномерно на обе ноги. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержек.

3. И. п.— стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку у носков ног (выдох); 2 — встать, руки в стороны (вдох); 3—4 — то же, передавая мяч в правую руку. Вставая, расправлять плечи и поднимать руки точно в стороны.

4. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Повернуть туловище направо, бросить мяч вверх, поймать его двумя руками и вернуться в и. п., то же в другую сторону. Подбрасывая мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывать ступней от пола. Когда упражнение будет освоено, его можно выполнять под счет. Дыхание равномерное.

5. И. п.— упор стоя на коленях, мяч на полу между ладонями.

1—4 — взять мяч правой рукой, и сделав ею большой круг вперед — вверх (в боковой плоскости), положить мяч на место; то же левой рукой. Движение мяча

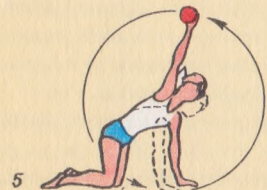
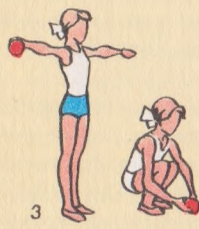
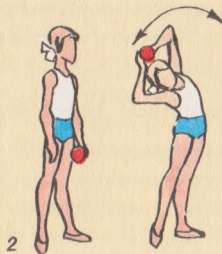
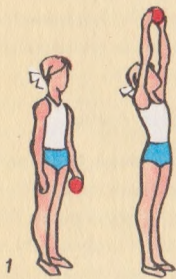


Рис. 10.

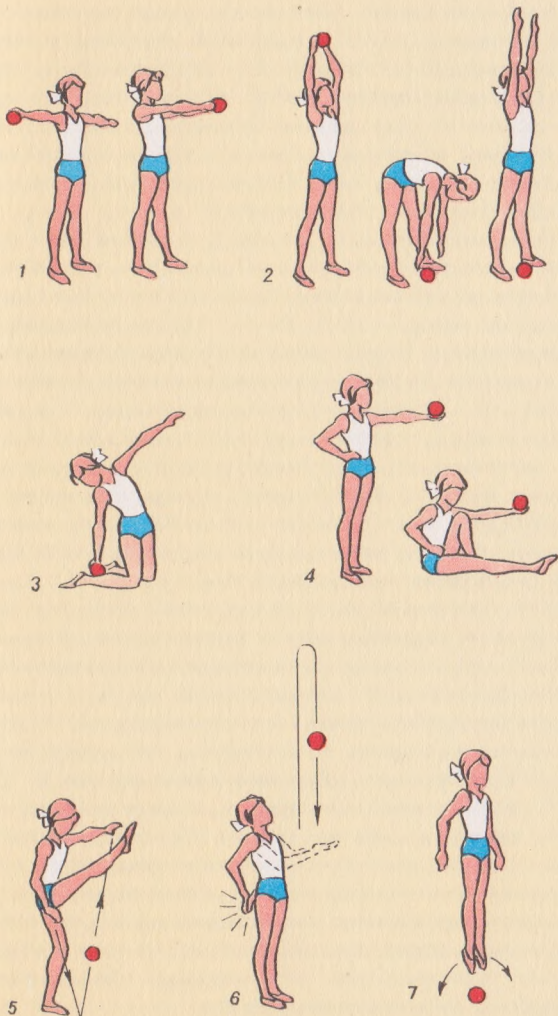


Рис. 11

сопровождать взглядом, колени от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

6. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ног. 1 — прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 — прыжком ноги врозь; 3 — прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 — прыжком ноги врозь. Прыгать мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ног. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание равномерное.

Комплекс 6 (рис. 11). 1. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, передать мяч в левую руку (выдох); 2 — руки в стороны и прыжок назад — вдох; 3—4 — то же, передавая мяч в правую руку. Упражнение выполнять в среднем темпе, прямыми руками, не опуская их ниже уровня плеч.

2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч сверху. 1 — наклониться вперед, положить мяч на пол между ног (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3 — наклониться вперед и взять мяч (выдох); 4 — выпрямиться, мяч вверх (вдох). Ноги в коленях не сгибать, мяч на пол не бросать. Стойку можно изменять, постепенно уменьшая расстояние между ступнями.

3. И. п.— стойка на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — наклониться немного назад и с поворотом туловища направо положить мяч на пол между стоп; 2 — и. п.; 3 — повернуться налево и поднять мяч левой рукой; 4 — и. п. Движения выполнять прогнувшись, не садясь, колени от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

4. И. п.— стойка ноги вместе, правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони. Присесть, перейти в положение седа и выпрямить ноги вперед, затем встать, не роняя мяча и сохраняя принятое положение рук. Выполняя упражнение, поочередно менять положение рук, ладонь держать «лодочкой». Садиться и вставать можно произвольным или заранее обусловленным способом. Дыхание равномерное.

5. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Делая мах правой ногой вперед — вверх, ударить

мячом о пол под ногой, опуская ногу, поймать его двумя руками с другой стороны. Затем переложить мяч в левую руку и проделать то же, выполняя мах левой ногой. Мяч бросать так, чтобы он отскакивал от пола (земли), не задевая ноги. Во время маха вперед не наклоняться. Освоив упражнение, выполнять его под счет. Дыхание равномерное.

6. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. Бросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной и поймать его двумя руками. Бросать мяч строго вертикально, с места не сходить. Дыхание равномерное.

7. И. п.— о. с., мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 7 (рис. 12). 1. И. п.— о. с., мяч в левой руке. 1—2 дугами наружу руки вверх, потянуться и передать мяч в правую руку (вдох); 3—4 — дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в левую руку (выдох). Когда руки вверху, смотреть на мяч. Усложненный вариант: на счет 1—2 — подняться на носки.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой (левой руке). 1 — наклон к левой ноге, руки вниз, передать мяч в левую руку под ногой (выдох); 2 — выпрямиться, руки в стороны (вдох); 3—4 — то же к другой ноге, передавая мяч в правую руку. Наклоны выполнять с прямыми ногами. Упражнение можно дополнить: делая рывок руками назад (при разведении рук в стороны).

3. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в левой руке. Поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и поймать мяч двумя руками; поворачиваясь прямо, передать мяч в правую руку; то же в другую сторону. Мяч бросать разноименной повороту рукой и строго вертикально. Ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Освоив упражнение, можно выполнять его под счет.

4. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в руках. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать его двумя руками. В приседе подбросить мяч и, вставая, поймать

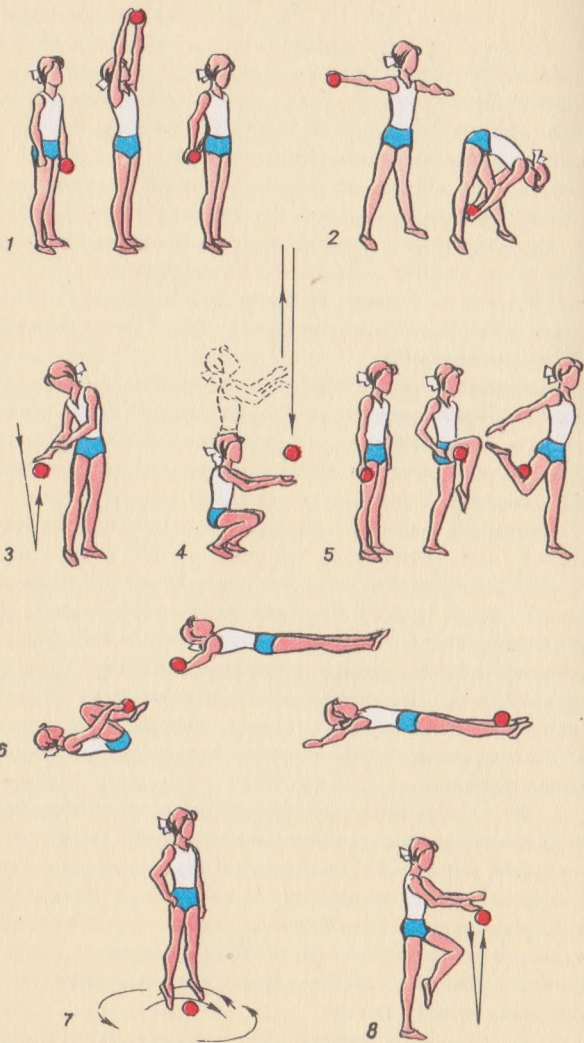


Рис. 12

его. Высота броска — не более 1—1,5 м. При выполнении упражнений с места не сходить. Освоив упражнение, можно делать его с подсчетом. Усложненный вариант: после броска присесть и встать, затем поймать мяч. Дыхание равномерное.

5. И. п.— мяч в правой руке. 1 — согнуть вперед правую ногу, мяч под колено; 2 — зажать мяч под коленом, отвести согнутую ногу назад и прогнуться; 3 — правую ногу вперед, левой рукой взять мяч; 4 — ногу вниз, то же левой ногой. При отведении ноги назад для сохранения равновесия можно разводить руки в стороны или несколько назад, стараясь держать туловище прямо. Вначале проделать это упражнение без мяча. Дыхание равномерное.

6. И. п.— лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — согнуть ноги вперед и положить мяч на голени у ступней (выдох); 2 — выпрямить ноги и аккуратно положить их на пол, руки в стороны (вдох); 3 — согнуть ноги вперед и взять мяч левой рукой (выдох); 4 — выпрямить ноги вниз, руки в стороны, мяч в левой руке (вдох). При сгибании ног голову наклонять вперед, контролируя взглядом положение мяча. Движения ногами должны быть плавными (чтобы не упал мяч).

7. И. п.— о. с., мяч на полу впереди. 1 — прыжком вперед ноги врозь, мяч между ступнями; 2 — прыжком вперед ноги вместе, мяч сзади; 3—4 — два прыжка на месте, поворачиваясь кругом. Прыжки с поворотами чередовать в левую и правую сторону. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. Вариант: на счет 3—4 прыжки назад, ноги врозь и вместе (спиной вперед).

8. Ходьба на месте, ударяя мячом о пол поочередно левой и правой рукой и ловя двумя руками. Дыхание равномерное.

Комплекс 8 (рис. 13). 1. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, руки назад (вдох); 3—4 — полуприседая на левой ноге с наклоном вперед, опустить руки и передать мяч под коленом в левую руку (выдох); 5—8 — то же, наклоняясь к правой ноге. Упражнение делать плавно,

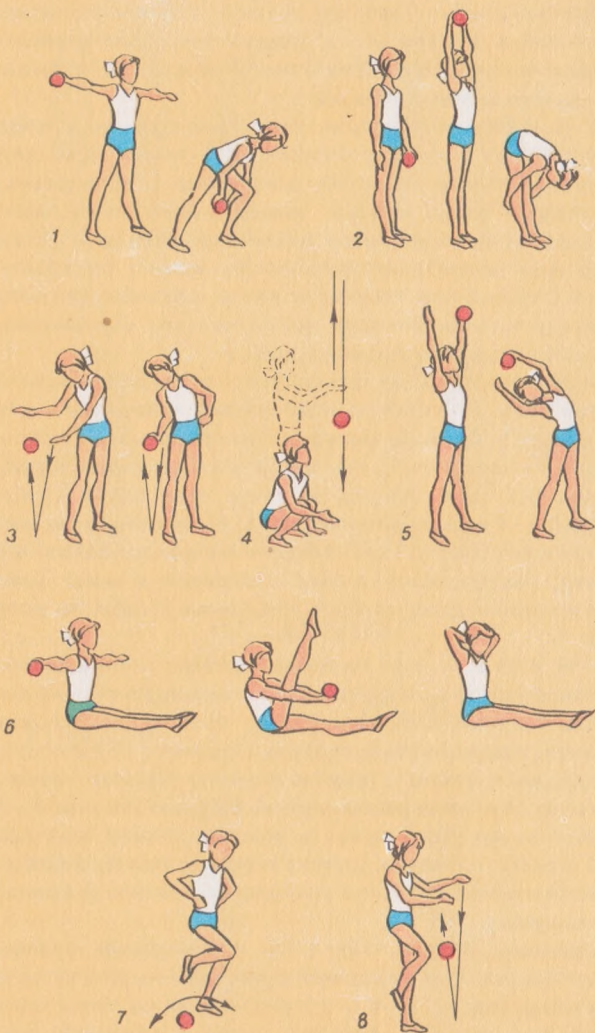


Рис. 13

не спеша, потягиваясь при разведении рук в стороны и поворачивая ладони вверх.

2. И. п.— о. с., мяч в левой руке. 1 — дугами вперед, руки вверх (вдох); 2 — наклониться вперед и, опуская руки, передать мяч позади голени в правую руку (выдох); 3—выпрямиться, руки вперед и вверх; 4—наклон вперед, передавая мяч в левую руку. Мяч передавать как можно ниже. Наклоны увеличивать постепенно, не сгибая при этом ноги. Упражнение дополнить мягким рывком руками назад (когда руки вверх).

3. И. п. стойка ноги врозь, мяч в левой руке. Поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и поймать правой рукой; то же в другую сторону; бросать мяч правой рукой, поймать после отскока левой. Чтобы не сходить с места, бросать мяч нужно строго вертикально. При поворотах пятки от пола не отрывать. Освоив упражнение, можно выполнять его под счет. При броске делать выдох, при ловле — вдох.

4. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть одной рукой о пол. Вставая, поймать мяч двумя руками. При выполнении упражнения с места не сходить. Приседать на полной ступне, туловище держать по возможности прямо, сопровождая взглядом полет мяча. Хлопок делать поочередно правой и левой рукой. Усложненный вариант: броски и ловля мяча одной рукой. Дыхание равномерное.

5. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в левой руке. 1 — наклон туловища вправо, выпустить мяч и поймать его правой рукой; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же в другую сторону. Наклон делать сильнее, чтобы руки были почти в горизонтальном положении и мяч падал точно на ладонь нижней руки. Руки стараться не сближать. Голова должна быть все время приподнята, глядеть на мяч. Дыхание произвольное, без задержек.

6. И. п.— сед, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — высокий мах правой (левой) ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в левую сторону

(выдох); 2 — опустить ногу, руки в стороны; 3 — согнуть руки за голову и передать мяч в правую руку (вдох); 4 — руки в стороны. Махи делать поочередно правой и левой ногой. Нога прямая, носок оттянут. Разводя руки, выпрямить спину. Упражнение выполнять энергично, в быстром темпе. После нескольких повторений направление движения мяча нужно менять.

7. И. п.— руки на пояс, мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч с правой ноги на левую и обратно с двойными притопами. Прыжок делать мягко. Дыхание равномерное.

8. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой, и наоборот. Мяч бросать перед собой под небольшим углом, чтобы он отскакивал точно в другую руку. Когда упражнение будет освоено, его можно выполнять под счет. Дыхание равномерное.

Упражнения с набивными мячами

Комплекс 9 (с вариантами упражнений, рис. 14).

1. И. п.— узкая стойка ноги врозь, мяч внизу. Прямыми руками подбросить мяч вверх и поймать его, опуская затем руки вниз. Варианты: 1) бросать мяч с предварительными полунаклонами вперед и выпрямлением туловища в момент броска; 2) то же после предварительного полуприседа на всей ступне, вставая, сделать бросок.

2. И. п.— стойка произвольная, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Энергично разгибая руку, вытолкнуть мяч вверх, а затем поймать двумя руками. Менять руку после нескольких повторений. Варианты: 1) то же с предварительным приседанием и небольшим наклоном туловища в одноименную сторону; 2) толчок мяча вверх двумя руками.

3. И. п.— упор лежа на предплечьях сзади, мяч зажат между стопами. 1 — согнуть ноги, приподнимая мяч с пола; 2 — выпрямить ноги вперед — вверх; 3—4 — опустить прямые ноги в и. п. Варианты: 1) то же в обратной последовательности; 2) поднять и опустить мяч прямыми ногами; 3) то же в упоре сидя сзади.

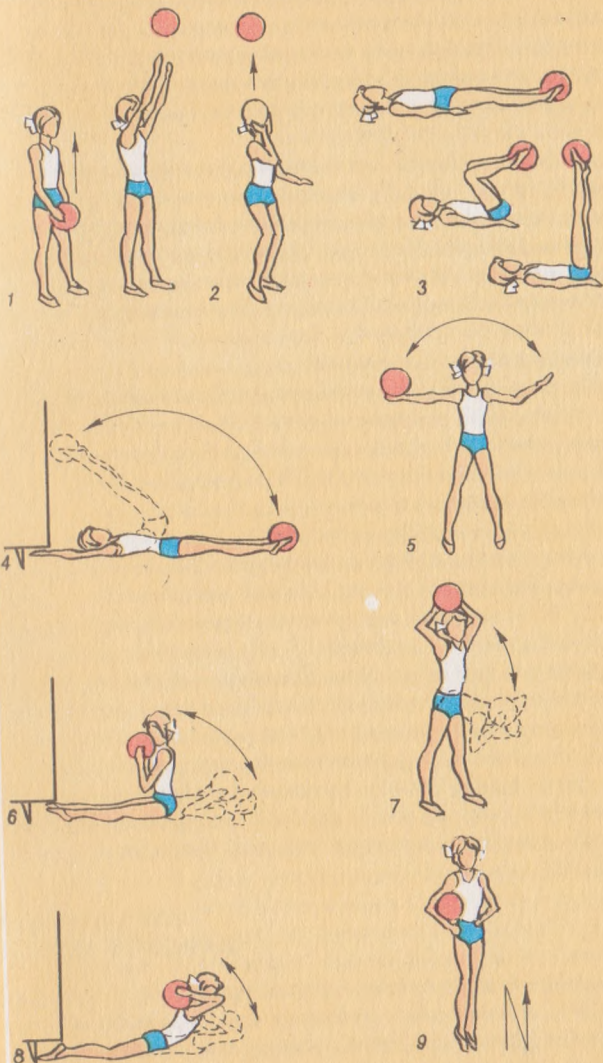


Рис. 14.

4. И. п.— лежа на спине, придерживаясь руками над головой снизу за шкаф или диван, мяч зажат между стопами. Поднимая прямые ноги, коснуться ими стенки шкафа над головой, вернуться в и. п. Варианты: в висе на перекладине поднять и опустить прямые ноги с мячом; то же, фиксируя угол.

5. И. п.— стойка ноги врозь, мяч на ладони правой (левой) руки. Перебрасывание мяча с руки на руку. Выполнять броски прямой рукой, сопровождая мяч как можно дальше. Начинать упражнение бросками вперед, а затем постепенно разводить руки в стороны, выполняя броски через голову. Вариант: то же в широкой стойке со сгибанием одноименной ноги и небольшими наклонами туловища.

6. И. п.— сед, зацепившись носками за шкаф, мяч на груди. 1—2 — лечь на спину; 3—4 — сесть. Упражнение выполнять прямым туловищем. Варианты: 1) то же сидя на низкой скамеечке; 2) то же с поворотами туловища влево и вправо.

7. И. п.— стойка ноги врозь, мяч над головой. 1—2 — наклон вперед прогнувшись; 3—4 — выпрямиться. Варианты: то же, держа мяч вверх.

8. И. п.— лежа на животе, зацепившись пятками за шкаф, мяч за головой. 1—2 — наклониться назад (прогнуться); 3—4 — лечь. Варианты: 1) то же, фиксируя прогнутое положение тела; 2) то же, с поворотами туловища, 3) то же, держа мяч над головой.

9. И. п.— о. с., держа мяч под рукой. Прыжки на двух ногах, делая высокий прыжок на каждый четвертый счет. То же на каждый второй счет. Вариант: то же, дополняя высокий прыжок поворотом на 90, 180, 360°.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ В ПАРАХ

Значение упражнений в парах трудно переоценить. Они расширяют возможность воздействия на организм занимающихся, повышают интенсивность занятий, а главное, содействуют воспитанию взаимной координации движений, точному их согласованию по

многим параметрам. К тому же упражнения с партнером очень эмоциональны, они значительно повышают интерес детей и взрослых к занятиям. Многие из этих упражнений имеют прикладное значение, а также служат в качестве подготовительных в ряде видов спорта.

Упражнения в передаче, бросках, ловле и перекачывании мяча вдвоем значительно дополняют «школу мяча», а в ряде случаев и предваряют ее, например, когда родители занимаются со своими детьми или педагог по физическому воспитанию учит дошкольников или младших школьников искусству владения мячом.

Парные упражнения широко применяются на уроках и в других формах организованных занятий физическими упражнениями. Поэтому первое обязательное условие их проведения — четкая организация и разумная дисциплина. Групповое занятие требует удобного и рационального размещения занимающихся на площадке (пары не должны мешать друг другу при выполнении упражнений). Это тем более важно при работе с набивными мячами, где беспорядочные и неточные броски могут стать причиной травм.

Обучение упражнениям с набивным мячом нужно начинать с освоения приемов ловли, так как неумение принять летящий тяжелый мяч может привести к повреждениям пальцев и ушибам. Сначала предлагаются индивидуальные упражнения с набивным мячом в качестве специальной разминки и только после этого — упражнения в парах.

Перебрасывание в парах начинают с небольшого расстояния (2—3 м) и постепенно увеличивают его, определяя траекторию полета мяча. Постепенно увеличивается масса мячей и сложность заданий. Для дошкольников и младших школьников надо давать упражнения с большим надувным мячом — резиновым, волейбольным или баскетбольным, а с 10—11 лет постепенно включать упражнения с набивным мячом массой 1 кг, подросткам, юношам и взрослым — 2—3 кг и более.

При групповых занятиях целесообразно заранее обусловить сигналы для начала и окончания упражнений, а также у кого из партнеров должен находиться мяч после команды «Стой!»

Перебрасывание и перекатывание можно усложнить, выполняя многие задания одновременно с двумя мячами. При этом партнеры должны точно знать, кто бросает мяч по более высокой траектории, кто по низкой перекатывает мяч справа или слева. При этом лучше строить занимающихся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии между парами 2—3 шага.

Упражнения в передаче мяча

1. И. п.— стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч в руках у первого. Передача мяча по кругу (влево и вправо), (рис. 15). Первый поворачивает туловище налево и, поднимая мяч влево, передает его второму. Второй, приняв мяч справа, поворачивает туловище кругом и передает мяч слева первому, который поворачивается направо. Варианты: передача мяча «восьмеркой». Первый, поворачиваясь налево, передает мяч второму сзади, который также поворачивает туловище налево. Приняв мяч, второй поворачивается направо вместе с первым, описывает мячом круг и передает его обратно партнеру.

2. И. п.— стойка на коленях ноги врозь спиной друг к другу, ступни на расстоянии полушага, мяч в руках у первого. Передача мяча по кругу (влево и вправо).

3. И. п.— сед ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии полушага, мяч в руках у первого. Передача мяча по кругу (влево и вправо).

4. И. п.— стойка ноги врозь в затылок друг другу на расстоянии большого шага. Первый, стоя впереди, держит мяч внизу. Поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, он передает его партнеру. Второй, приняв мяч сверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который в это время делает глубокий наклон (рис. 16). Вариант: то же, передавая мяч в обратном направлении.



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

5. И. п. — стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч в руках первого. Передача мяча по кругу (в вертикальной плоскости). Оба партнера наклоняются вперед и первый передает мяч второму вниз между ног. Затем оба выпрямляются, поднимая руки вверх, и в наклоне назад второй передает мяч первому. То же, передавая мяч обратно.

6. И. п. — стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч у первого. Передача по кругу (в наклонной плоскости). Оба партнера одновременно наклоняются (первый — вперед — влево, второй — вперед — вправо) и передают мяч вниз снаружи. Затем, выпрямляясь и наклоняясь назад (первый — руки вверх — вправо, второй — вверх — влево), второй передает мяч первому. То же в обратном направлении.

7. И. п. — партнеры лежат на спине головами друг к другу взявшись за руки, мяч у первого зажат между ступней. Партнеры одновременно поднимают ноги вперед — вверх и второй забирает мяч ступнями у первого, затем оба опускают ноги вниз (рис. 17).

Упражнения в перекатывании мяча

1. И. п. — широкая стойка ноги врозь с наклоном вперед лицом друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в руках внизу. Перекатывание мяча партнеру двумя руками.

2. И. п. — первый в выпаде правой назад (полуприсед на стоящей сзади правой ноге) с полунаклоном вперед, мяч в правой руке внизу. Перекатывание мяча партнеру правой рукой (рис. 18). То же левой, сменив положение ног.

3. И. п. — широкая стойка ноги врозь с наклоном вперед спиной друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в руках. Перекатывание мяча руками назад между ног. То же одной рукой (правой и левой).

4. И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в ногах. Перекатывание мяча партнеру толчком одной ноги (правой и левой), подъемом ступни, подошвой.

5. И. п. — стоя левым (или правым) боком друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в ногах. Перекатывание мяча партнеру (влево и вправо) толчком одной ноги, внутренней (наружной) стороной ступни.

Упражнения в бросках и ловле мяча двумя руками¹

1. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках. Первый бросает мяч двумя руками снизу. Второй ловит мяч двумя руками на уровне пояса или груди. Варианты: 1) бросать мяч только одними руками; 2) бросать мяч с предварительным полунаклоном вперед и выпрямлением туловища в момент броска; 3) после предварительного приседа на всей ступне, вставая, сделать бросок.

2. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу. Первый в наклоне с прямым туловищем держит мяч двумя руками впереди (у пола) и бросает его вверх —

¹ Многие из упражнений данного и нижеследующего разделов можно выполнять с двумя мячами. При этом следует обратить внимание занимающихся на необходимость строго придерживаться указаний о траектории полета мячей.

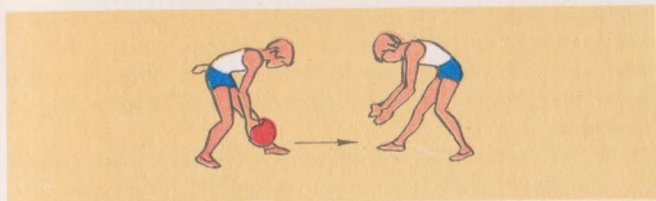


Рис. 18

вперед, не выпрямляя туловища. Второй ловит мяч двумя руками и принимает и. п.

3. И. п.— стойка лицом друг к другу (произвольная), мяч в руках на груди. Бросок мяча двумя руками от груди одними руками. Варианты: 1) то же с предварительным подседом; 2) то же в прыжке.

4. И. п.— первый в стойке боком к партнеру, мяч на груди. Прыжок с поворотом к партнеру и бросок мяча двумя руками от груди (в момент прыжка). Вариант: то же из стойки спиной к партнеру, поворачиваясь кругом.

5. И. п.— стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках вверх. Бросок из-за головы одними руками. Варианты: 1) то же с предварительным наклоном назад; 2) то же в положении выпада.

6. И. п.— стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках внизу. Первый с поворотом туловища отводит мяч вправо (или влево) и бросает двумя руками сбоку. Вариант: то же, предварительно присев с небольшим наклоном туловища.

7. И. п.— широкая стойка ноги врозь боком друг к другу, мяч в руках первого внизу — справа (слева). Бросок мяча в сторону одними руками. Варианты: 1) то же с поворотами туловища; 2) то же с предварительным приседанием на ноге, стоящей дальше от партнера (из положения выпада).

8. И. п.— стойка ноги врозь, первый, стоя спиной к партнеру, держит мяч впереди — внизу. Поворачивая туловище налево (направо), он бросает мяч двумя руками через сторону назад. Партнер, поймав мяч,

поворачивается в и. п. Варианты: 1) то же из стойки на коленях, из седа спиной к партнеру; 2) то же, но партнеры стоят спиной друг к другу, второй ловит мяч, повернув туловище к первому, а бросает с другой стороны.

9. И. п.— стойка ноги врозь, первый стоит спиной к партнеру и держит мяч внизу. Он бросает мяч двумя руками назад через голову. Второй, поймав мяч, поворачивается спиной к партнеру. Варианты: 1) то же только одними руками; 2) то же с предварительным полунаклоном вперед и наклоном туловища назад в момент броска (посмотреть вслед мячу); 3) то же с предварительным приседанием; 4) то же из седа на пятках с наклоном вперед, мяч вверх (на полу),— выпрямляясь, бросок.

10. И. п.— стойка спиной друг к другу на небольшом расстоянии, мяч в руках у первого впереди — внизу. Первый перебрасывает мяч двумя руками вверх — назад через голову, второй ловит его не поворачиваясь назад.

11. И. п.— первый в широкой стойке ноги врозь, спиной к партнеру держит мяч впереди. Энергично наклоняясь вперед, он бросает мяч двумя руками назад — вверх между ногами (рис. 19). Второй ловит мяч и поворачивается кругом в и. п.

12. И. п.— стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках у второго внизу, первый в полунаклоне вперед, руки назад. Второй бросает мяч вверх — вперед двумя руками снизу, первый ловит мяч за спиной.

13. И. п.— первый в стойке ноги врозь спиной к партнеру держит мяч внизу — сзади. Он бросает мяч двумя руками назад — вверх. Второй, поймав мяч, поворачивается в и. п.

14. И. п. — стойка лицом друг к другу, мяч в руках у первого внизу — сзади. Первый бросает мяч двумя руками вперед — вверх через голову с наклоном вперед; с наклоном и последующим выпадом вперед.

15. И. п.— первый, лежа на спине головой к партнеру, держит мяч внизу. Он бросает мяч двумя руками вверх — назад (за голову).

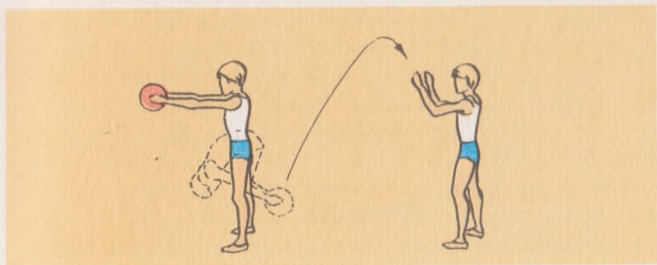


Рис. 19

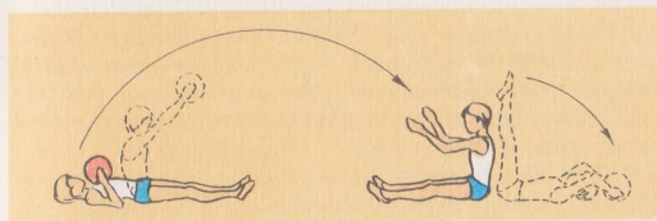


Рис. 20

16. И. п.— первый лежит на спине ногами к партнеру и держит мяч на груди. Он толчком бросает мяч руками от груди. Второй, поймав мяч, бросает его или перекатывает по полу первому. Во втором случае каждый из партнеров ловит мяч в стойке, а затем принимает и. п. для броска.

17. И. п.— партнеры расположены ногами друг к другу, первый лежит на спине, держа мяч на груди, второй сидит. Первый поднимает ноги вперед, затем энергично опуская их на пол, садится и одновременно бросает мяч двумя руками от груди. Второй, поднимая руки навстречу летящему мячу, ловит его и, опуская мяч на грудь, делает перекат назад согнувшись (рис. 20). То же в другую сторону.

18. И. п.— первый лежит на спине ногами к партнеру и держит мяч руками сверху (за головой на полу). Энергично сгибаясь, он бросает двумя руками из-за головы.

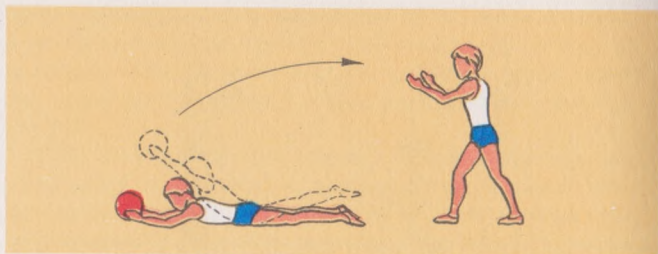


Рис. 21

19. И. п.— партнеры расположены ногами друг к другу: первый лежит на спине, держа мяч вверх, второй сидит. Энергично сгибаясь, первый бросает мяч двумя руками из-за головы. Второй ловит мяч и перекатом назад ложится.

20. И. п.— первый лежит на животе ногами к партнеру, держа мяч вверх (мяч на полу). Он бросает мяч двумя руками вверх — назад за спину (рис. 21). При первых бросках второму следует стоять ближе к партнеру.

Упражнения в бросках и ловле мяча одной рукой

1. И. п.— стойка лицом друг к другу, первый держит мяч внизу правой (левой) рукой. Первый бросает мяч одной рукой снизу движением только руки. Варианты: 1) то же с сопутствующим движением туловища; 2) то же с предварительным приседанием. Второй ловит мяч сначала двумя руками и бросает одной, затем ловит и бросает одной рукой. То же в последующих упражнениях.

2. И. п.— партнеры стоят лицом друг к другу, первый держит мяч одной рукой у плеча. Он толкает мяч от плеча только рукой. Варианты: 1) то же, стоя боком к партнеру с сопутствующим движением туловища (предварительным наклоном и последующим поворотом в момент толчка); 2) то же из положения выпада одноименной ногой, стоя боком к партнеру (имитация толкания ядра).

3. И. п.— партнеры в стойке ноги врозь лицом друг к другу, первый держит мяч в правой (левой) руке, над головой. Первый бросает мяч одной рукой из-за головы. Вариант: то же в стойке одна нога вперед с сопутствующими движениями туловища.

4. И. п.— партнеры в стойке ноги врозь боком друг к другу, первый держит мяч в одной руке («дальней» от партнера). Первый бросает мяч одной рукой сбоку. Вариант: то же с предварительным наклоном и выпадом в сторону, одноименную бросающей руке.

6. И. п.— партнеры в стойке боком друг к другу, первый держит мяч в одной руке («дальней» от партнера). Первый бросает мяч одной рукой через голову движением только руки. Варианты: 1) то же с сопутствующим движением туловища; 2) то же с предварительным наклоном и выпадом в сторону, одноименную бросающей руке.

6. И. п.— первый лежит на левом боку головой к партнеру, опираясь на левое предплечье, мяч на правой ладони внизу. Он бросает мяч одной рукой вперед — вверх через голову (сбоку).

Упражнения в бросках мяча ногами

1. И. п.— стойка лицом друг к другу, мяч в ногах у первого. Первый поддевает мяч правым (левым) носком и бросает его вперед — вверх партнеру. Второй ловит мяч двумя руками.

2. И. п.— стойка лицом друг к другу, мяч зажат у первого между ступнями. Первый, подпрыгивая и энергично сгибаясь в тазобедренных суставах, бросает мяч двумя ногами вперед — вверх. Второй ловит мяч руками.

3. И. п.— первый сидит спиной к партнеру, мяч зажат между ступнями. Делая перекат назад на спину, он бросает мяч двумя ногами вверх — назад через голову. Второй ловит мяч руками.

4. И. п.— первый лежит на спине ногами к партнеру, согнув их вперед, и держит мяч на ступнях. Резко выпрямляя ноги, он бросает (толкает) мяч двумя ногами партнеру. Второй ловит мяч руками и бросает

первому в руки, который кладет его себе на ступни. Вариант: то же, толкая мяч одной ногой. Целесообразно упражняться в ловле мяча ногами. Если это удастся, то можно выполнить еще один усложненный вариант упражнения: обоим партнерам лечь на спину (ногами или боком друг к другу), поднять ноги вперед и перебрасывать мяч только ногами.

ДАВАЙТЕ ПОСОРЕВНУЕМСЯ!

Аktivизация двигательного режима детей и взрослых — проблема номер один. Наблюдения показали, что объем и интенсивность физической нагрузки при организованных занятиях и «направленном» их содержании в несколько раз выше, чем в условиях свободного времяпрепровождения. Особо привлекателен спортивно-игровой метод проведения занятий в форме микросоревнований.

В этих микросоревнованиях принимают участие два-три или больше участников, разыгрывая личное первенство, во время больших перемен в школе или других учебных заведениях, в «часы здоровья», в группах продленного дня, в местах массового отдыха, на лоне природы, на спортивных площадках во дворах, парках.

Упражнения с мячами в форме заданий и спортивных аттракционов можно выполнять и индивидуально во время физкультурных пауз и в часы досуга.

Спортивно-игровой метод рационален тем, что даже привычные, скучные, на первый взгляд, упражнения превращаются в предмет азартной спортивной борьбы, повторяются многократно и с неослабеваемым интересом. В силу этого выполняемые задания служат прекрасным средством тренировки как в плане оздоровительном, так и образовательном. В ходе игры формируются и закрепляются необходимые умения и навыки владения мячом, совершенствуются способности в управлении движениями, дифференцировки усилий, с учетом размера и массы мяча, быстрее воспитывается чувство мяча, развивается ловкость.

Эти серии игровых заданий и спортивных аттракционов должен хорошо знать детский физкультурный актив, инструктор-общественник, культмассовики и затейники. Для того чтобы занимающиеся могли тренироваться и самостоятельно проводить такие микросоревнования, надо в «уголках» физкультуры, на стендах, в местах отдыха, на спортивных площадках вывешивать красочные плакаты с броскими заголовками типа «Давайте, посоревнуемся!» или «Попробуй, повтори!» с рисунками и кратким описанием упражнений — заданий. Обусловливаются также условия их выполнения.

Такие плакаты нужно периодически менять, предлагая занимающимся освоить новые игровые задания, интересные упражнения.

Многие задания являются хорошими подготовительными и подводящими упражнениями для занимающихся в спортивных секциях.

Кто самый меткий!

Метание малых мячей в неподвижную цель. Варианты мишеней: а) стойки с вертикальными кольцами разных диаметров и на разной высоте — от 1,5 до 2,5 м; б) щит с отверстием диаметром 20—30 см, на щите может быть нарисован какой-нибудь хищник (лев, тигр, волк, крокодил) с разинутой пастью; в) круг диаметром 50—60 см, нарисованный на стене на высоте 2—3 м; г) несколько концентрических кругов диаметрами 40—70—100 см с очковой системой оценки (3—2—1); то же из пяти кругов диаметрами 20—40—60—80—100 см и оценками от 5 до 1 очка; е) вертикальная полоса шириной до 30 см, то же с поперечными линиями, обозначающими зоны попадания; 40 см — центральная (3—5 очков) и от нее вверх и вниз 30 см с более низким показателем в очках (3—1); ж) горизонтальная полоса с той же градацией зон; з) лежащий на полу (на земле) большой надувной или набивной мяч; и) лежащий на полу гимнастический обруч; к) поставленные на полу кегли, булавы или деревянные столбики; л) поставленные на возвышение до 1,5 м (на гимна-

стическое бревно, бум), консервные банки, кубики и другие предметы в ряд или в форме пирамиды.

Метание на точность выполняется с разных дистанций, заранее обусловленных организатором состязаний, но обязательно с учетом возраста, подготовленности участников и формы мишени. При выполнении этого упражнения обязательно включать броски на точность левой (а для левшей правой) рукой. Надо заранее договориться о количестве выполняемых бросков, по которым будет производиться зачет.

Варианты усложненных заданий: 1) метание в цель, постепенно увеличивая расстояние до мишени; 2) метание в цель, ограничивая время на выполнение серии бросков; 3) выполнение бросков с хода — с шага или с разбега; 4) усложненные условия для метания: бросать мяч, стоя на ограниченной или шаткой опоре, перед бросками выполнить три — пять оборотов на месте; 5) меняя и. п.: метание, стоя на одном колене, полулежа, опираясь о предплечье.

Метание малых мячей в подвижную цель. Варианты мишеней: а) подвешенный на высоте 1,5 — 2,5 м и качающийся гимнастический обруч; б) подвешенный на шнуре большой надувной мяч; в) подвешенные на длинной прочной нитке и раскачиваемые ветром воздушные шары; г) катящийся по земле обруч или мяч; д) пробегающий поперек или убегающий по диагонали участник; е) подброшенный вверх большой мяч; ж) качающаяся на небольшой высоте корзина или ведро. Условия выполнения заданий те же.

Броски малым мячом в цель с отскока — ударом о стенку, попасть в мишень, находящуюся на полу (на земле) или на небольшом возвышении. Варианты мишеней: а) вертикально стоящие кегли, булавы или другие предметы, расстояние от стены в пределах 2—4 м; б) пирамида из кубиков или консервных банок; в) положенный на табурет баскетбольный или набивной мяч; г) несколько поперечных полос, начерченных на расстоянии 30—50 см друг от друга с цифровыми обозначениями от 1 до 5 очков; д) несколько концентрических кругов диаметром 40—80—120 см с

очковой системой оценки 3—2—1 (или 5—3—1). Условия выполнения заданий те же.

Броски малым мячом в цель с отскоком — ударом о пол, попасть в мишень, находящуюся на стене, стойке или другом возвышении. Варианты мишеней: а) нарисованные на стене круги или полосы с цифровыми показателями; б) мячи, кегли или другие предметы, поставленные на гимнастическое бревно, коня, бум (высота 120—150 см). Условия выполнения заданий те же.

Броски большого мяча в цель. Обуславливаются способы бросков: 1) двумя руками снизу, сверху, из-за головы, от груди; 2) одной рукой (правой или левой) сверху из-за головы, снизу, сбоку, толчком от плеча.

Варианты мишеней: а) баскетбольный щит; б) круг диаметром 60—100 см; в) несколько концентрических кругов диаметрами 40—80—120 см с очковой системой 3—2—1 или 5—3—1; г) вертикальная стойка с обручем; д) начерченные на полу (на земле) поперечные полосы шириной 30—50 см с цифровыми обозначениями — всего 4—6 полос для бросков в зону, названную руководителем или самим участником номера; е) стоящая на полу или на возвышении корзина диаметром 50—60 см; ж) лежащие на бревне, буме набивные мячи; з) баскетбольная корзина.

Метание большого надувного мяча на точность выполняется с разных дистанций, в зависимости от возраста и подготовленности участников, формы и величины мишени и способа бросков мяча. Условия и варианты выполнения упражнений те же, что и в первом задании.

«Вбрасывание футбольного мяча». На расстоянии 8—12 м от линии броска (в зависимости от возраста участников игры) обозначается мишень — три концентрических круга диаметром 50—100—150 см, соответствующие 3—2—1 очку. Каждому игроку дается по пять попыток, которые выполняются с соблюдением всех правил вбрасывания мяча в футболе из-за боковой линии. Места распределяются по количеству набранных очков. Бросок, выполненный с нарушением правил, не засчитывается.

«Штрафной бросок». Забрасывание мяча в корзину на баскетбольной площадке с линии штрафного броска. Обуславливается способ броска (или произвольно) и количество попыток (5—10). Места определяются по количеству точных попаданий. Можно оговорить варианты бросков, которые идут в зачет: а) отскоком от щита; б) сразу в корзину.

Для младших школьников лучше использовать площадку и инвентарь для мини-баскетбола.

«Точная подача». На волейбольной площадке обозначается шесть зон, и участники выполняют подачу, стараясь попасть в названный руководителем квадрат или объявить номер зоны и сделать туда подачу.

«Гандбольное пенальти». В площади нарисованных на стене гандбольных ворот обозначены пронумерованные квадраты 40×40 см в наиболее уязвимых местах — верхних и нижних углах, по боковым серединам и внизу по центру. Участник с линии штрафного броска должен попасть в названный руководителем квадрат или сам назвать номер цели и попасть в нее. Результат игры определяется по количеству точных бросков.

«Точный удар» (рис. 22). Ударом правой (левой) ноги по лежащему футбольному мячу попасть в цель. Задание можно выполнить произвольным способом или обусловленным ударом — с места или с разбега. Заранее определяется и количество ударов или их сумма правой и левой ногой. Варианты мишеней: а) несколько нарисованных на стене (деревянном щите) кругов диаметром 50—60 см в зоне обозначенных футбольных или гандбольных ворот с цифровыми указателями — расстояние до отметки, на которой находится мяч, от 6—8 до 10—12 м, участник сам называет цель; б) обозначенные на земле флажками три-четыре квадрата 2×2 или 3×3 м, расположенные на одной полосе по траектории полета мяча, — первый квадрат в 8—10 м от точки удара. Размеры площадок и расстояние до цели устанавливаются с учетом возраста и подготовленности участников; в) вертикальная стойка на расстоянии 6—7 м, в которую надо попасть

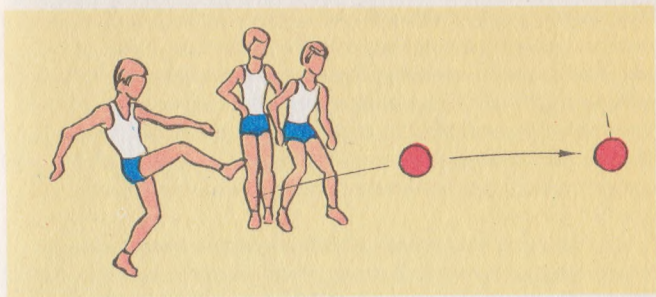


Рис. 22

мячом; г) подвешенный на шнуре мяч на высоте 60—100 см от пола (земли), удар выполняется с 4—5 м для младших школьников и до 8—10 м — для юношей и взрослых.

Кто самый ловкий!

«Умей рассчитывать силу броска». Ударить теннисным мячом о пол с такой силой, чтобы он отскочил на заданную высоту. То же средним или большим мячом. Варианты заданий: а) в помещении, где высота в пределах 3—4 м — до минимального расстояния от потолка; б) в залах или на площадках — до обозначенных на стене контрольных отметок; в) с удара о пол попадание в баскетбольную корзину.

Броски и ловля мяча с дополнительными движениями. Варианты заданий: 1. Стоя на расстоянии 3 м от стены, бросить двумя руками большой мяч о стену, быстро повернуться на 360° и поймать мяч; то же, выполняя броски малым мячом одной рукой — ловить двумя. Повороты чередовать налево и направо. Количество попыток можно обусловить (в пределах 3—5 раз). 2. Стоя перед гимнастическим матом, на ковре (или на травяной лужайке) подбросить мяч вверх, быстро сделать кувырок вперед и успеть поймать мяч. 3. Упражнения в парах, стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех-четырех шагов, держа в руках по большому мячу. По сигналу оба участника подбрасы-

вают мяч на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнера. Расстояние между играющими можно постепенно увеличивать. 4. Передача волейбольного мяча вдвоем (втроем, вчетвером), стоя на расстоянии трех или более шагов. Варианты выполнения: а) верхняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача мяча двумя руками.

«За двумя зайцами». Взяв в обе руки по теннисному мячу, ударить ими о пол, и после отскока поймать. Выигрывает тот, кто сделает больше удачных попыток из 5—6 бросков. Усложненный вариант: выполнить перекрестные броски — мяч, брошенный правой рукой, поймать левой и наоборот. Для этого задания лучше использовать разноцветные мячи.

Жонглирование двумя мячами одной рукой. Варианты: а) подбрасывать мячи только правой рукой; б) то же левой рукой; в) то же, меняя руку после нескольких бросков, не прекращая движения мячей. Кто сумеет сделать без ошибок большее количество бросков? Выполнять задание теннисными мячами, затем средними и большими.

«Групповые жонглеры». Задание выполняется в паре или в тройке: чья группа дольше продержит мяч в воздухе, передавая его друг другу любым способом — ногой, головой (кроме ударов рукой), но не делая более 3—5 ударов подряд.

Кто больше!

«Брось и поймай». С расстояния 2 м от стены в течение 15 с выполнить максимальное количество бросков и ловли одной рукой малого мяча, попадая в мишень диаметром 1 м (центр мишени на высоте 2,0 м от пола).

«Поймай мячи». Стоя внутри круга диаметром 1 м, подбросить теннисный мяч вверх и пока он в воздухе, успеть подобрать с земли возможно большее количество мячей, затем, не выходя из круга, поймать подброшенный мяч. В круг рядом с исполнителем кладется 5—10 мячей. Можно выполнять серию брос-

ков поднимая с земли поочередно один, два, три мяча и т. д., пока игрок не сделает ошибку.

Жонглирование головой. Подбросить волейбольный или футбольный мяч над собой и сделать несколько ударов головой до потери мяча. Места определяются по количеству ударов. Вариант задания: то же, но ударяя головой мяч о стену и принимая снова на голову после отскока.

Жонглирование ногой. Подбросить футбольный мяч и, ударяя его подъемом стопы, бедром, пяткой и т. д., как можно дольше продержат его в воздухе. Фиксируется количество ударов до первого касания мячом земли.

Футболист-жонглер. Жонглирование футбольным мячом всеми частями тела (кроме рук). Условия зачета те же. Можно ограничить размеры площадки и выход за эти границы считать ошибкой.

Кто дальше!

Метание теннисного мяча на дальность с места, обуславливая способ броска: а) снизу; б) сбоку; в) из-за головы. То же с разбега, выполняя бросок сверху из-за головы. Расстояние фиксировать от линии броска до точки приземления мяча, втыкая в землю маленький флажок. Каждому участнику дается по три попытки — в зачет идет лучший результат.

Метание большого мяча на дальность с места. Варианты бросков: а) снизу двумя руками; б) сверху из-за головы двумя руками; в) сбоку (справа или слева) двумя руками, стоя в полоборота к направлению броска; г) одной рукой снизу; д) одной рукой сбоку; е) одной рукой сверху. Условия выполнения задания те же.

Броски на дальность набивного мяча массой 1—2—3 кг (в зависимости от возраста и подготовленности участников). Варианты и условия выполнения заданий те же.

Бросок большого надувного мяча или набивного мяча назад через голову, стоя спиной к направлению броска. Условия выполнения задания те же.

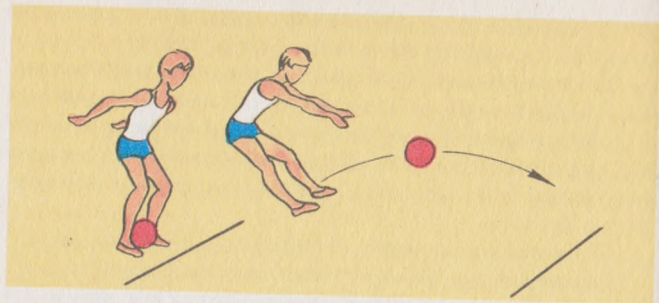


Рис. 23

Бросок набивного (масса 1—2 кг) мяча из и. п. сзади за спиной вперед через голову, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад — вверх. Младшие школьники могут бросать большой надувной мяч. Условия зачета те же.

Бросок надувного или набивного мяча, зажато́го между ступнями. Стоя у стартовой линии и отталкиваясь обеими ногами, участники, сгибаясь, резким движением прямых ног бросают мяч вперед — вверх (рис. 23). Условия зачета те же.

Броски малого или большого мяча о пол или о стену, отмечая величину отскока. Броски выполнять правой и левой рукой, а большой мяч бросать двумя руками. Целесообразно заранее сделать разметку, чтобы фиксировать результат с точностью до 0,1 м. Условия зачета: а) лучший результат из трех попыток; б) сумма трех попыток.

Места распределяются в соответствии с показанным результатом.

«Сильный удар». На площадке от места удара обозначается продольная полоса шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по футбольному мячу три удара правой и левой ногой, стараясь послать его как можно дальше в пределах «коридора». Мяч, улетевший в сторону, не засчитывается. Оценивается лучший результат. Вариант зачета — сумма этих двух лучших результатов.

Толкание ядра. Толкание набивного мяча от линии броска или из круга выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка, определяя способ заранее. Каждый участник делает по три попытки, в зачет идет лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, а по этому показателю определять победителей.

ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ

Эстафеты относятся к играм, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно (поочередно) или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей, но без вступления в соприкосновение с соперником.

Эстафеты имеют большое значение при развитии ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, совершенствовании умений управлять своими движениями, когда приходится применять ранее усвоенные двигательные умения и навыки в новых, часто необычных условиях, действовать быстро, расчетливо, экономно, проявляя смекалку и изобретательность.

Личная ответственность каждого участника эстафеты в борьбе за победу команды и коллективные действия всех играющих являются ценным воспитательным фактором.

Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решить задачи развития не только двигательных качеств, но и осваивать так называемую скоростную технику, типичную для спорта, выполнение заданных упражнений с максимальной быстротой и точностью, соблюдением рациональной техники роднит эстафеты со спортивным соревнованием, делает их весьма полезной и необходимой ступенькой на пути в спорт.

Возможность широко варьировать содержание эстафет — от самых простых двигательных действий типа передачи мяча до серии сложных комбинированных заданий, — произвольно менять правила игры,

сообразуясь с возрастом, подготовленностью участников и условиями зала (площадки), позволяют широко применять их везде: на уроках и учебно-тренировочных занятиях, в часы «здоровья» в группах продленного дня, на физкультурных вечерах и праздниках, на досуге и в дни отдыха в летних оздоровительных учреждениях.

Проведение эстафет требует от руководителя очень четкой их организации. Как показывает опыт, особый интерес вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру с точностью до одной десятой секунды. В этих случаях команды не только соревнуются друг с другом, но и при повторной игре стараются улучшить свой результат.

При комплектовании команд надо особенно внимательно следить за тем, чтобы количество участников в командах было одинаковым. В случае неравенства можно, чтобы: а) в команде, имеющей на одного игрока меньше, направляющий выполнял в конце задание повторно; б) лишний игрок (с его согласия) помогал в судействе. Если эстафета повторяется несколько раз, то таких участников можно менять, давая им возможность выступить за свою команду.

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в то и. п., из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Эстафету следует повторять не менее двух-трех раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений с учетом сложности заданий, их целевой установки, планировать время на ее проведение. Анализ итогов надо делать после каждого повторения эстафеты, указывая причины побед и поражений, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий — это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.

Количество игроков в командах — 6—16 человек, оптимальное количество — 8—12 человек.

«Школа мяча». Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющего большой надувной

мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60—70 см. По сигналу первый игрок ударяет мяч о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т. д. Затем, когда очередь вновь дойдет до направляющего, он начинает выполнять второе задание и т. д. Выигрывает команда, которая первой и с меньшим количеством ошибок закончила всю серию заданий.

1-я серия: а) бросить мяч о пол двумя руками — поймать двумя; б) бросить мяч о пол правой рукой — поймать правой; в) бросить мяч о пол левой рукой, поймать левой; г) ударить мяч о пол правой ладонью, а затем левой (ведение).

2-я серия: те же упражнения, но повторенные каждым игроком дважды подряд.

3-я серия: то же, повторенное игроком по три раза.

«Мяч в стенку». Команды построены в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 3—4 м от нее, в руках у направляющего большой надувной мяч. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т. д. Затем участник без остановки выполняет второе и последующие задания. Выигрывает команда, которая первой и с меньшим количеством ошибок закончила всю серию заданий.

1-я серия: броски выполняются двумя руками снизу: а) бросить мяч в стенку, дать ему удариться о пол и поймать двумя руками; б) бросить мяч о стенку и поймать сразу после отскока; в) бросить мяч о пол, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока поймать.

2-я серия: те же упражнения, броски выполняются двумя руками сверху (из-за головы).

3-я серия — те же задания, броски и ловля выполняются одной правой рукой.

4-я серия — то же одной рукой (левой). Эстафету можно давать, повторяя каждое задание по два-три раза.

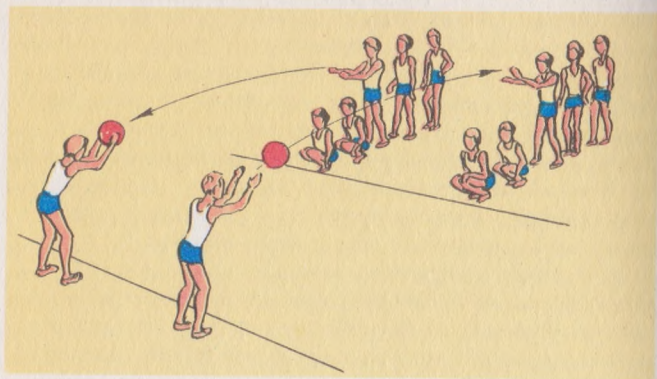


Рис. 24

Варианты эстафеты: между линией броска и местонахождением команды полоса шириной до 3—5 м, которую нужно быстро пробежать поочередно каждому участнику для выполнения задания.

«Передал — садись» (рис. 24). Команды построены в колонны по одному, капитаны стоят против своих направляющих на расстоянии 3—5 м, держа в руках по большому мячу. По сигналу они бросают мяч первому игроку, тот его ловит, бросает обратно, а сам садится на пол (приседает). Затем капитан бросает мяч второму номеру и т. д. Если игрок выронил мяч, он обязан подобрать его и перебросить капитану. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты: 1. Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная переброска мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол. При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока. 2. Каждая команда построена в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии до 4—5 м и с интервалом 1—2 м. Мяч перебрасывается от одной шеренги

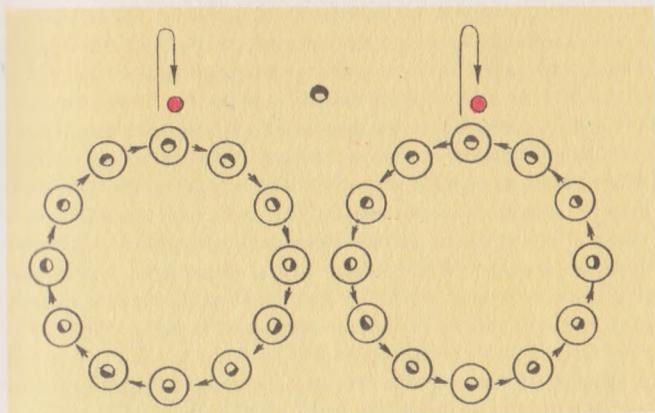


Рис. 25

к другой. 3. Команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, бросив мяч обратно, садится (приседает).

«Рывок за мячом». Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2—3 м установлены высокие стойки с планкой на высоте 2—3 м (или протянут поперек зала шнур). В руках у направляющего — большой надувной мяч. По сигналу он бросает мяч вперед — вверх через планку, быстро двигается вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол, а затем бежит с мячом назад, передавая его следующему участнику. Второй номер повторяет то же и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

Варианты эстафеты: 1. То же, но ловить мяч после первого отскока от пола. 2. То же, но, поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику обратно через планку и остаться на противоположной стороне площадки.

«Быстро по кругу» (рис. 25). Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками —

1—2 шага, в руках у капитанов команд по баскетбольному мячу. На местах, где находятся участники, чертят мелом на полу небольшие круги диаметром до 50—60 см. По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки) или влево (по часовой стрелке), становясь в соседний круг, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков. Выход из круга при ловле мяча считается ошибкой. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.

Варианты эстафеты: то же, но пасуя волейбольный мяч вертикально вверх.

«Мяч в корзину». Состав команды — 5—8 человек. Команды построены в колонны по одному перед линией броска, в руках участников по одному набивному мячу. На расстоянии 4—6 м от направляющего стоят большие корзины (ящики). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конце колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Если в игре используются большие надувные мячи, то расстояние до цели можно увеличить на 1—2 м.

«Быстро и точно». Команды построены в колонны по одному перед линией броска, и. п.— стойка ноги врозь, в руках у направляющих по большому надувному мячу. На расстоянии 5—8 м перед каждой командой стоят корзины (обруч с сеткой на стойке, установленной на высоте 50—60 см, или подобные цели). По сигналу первый игрок бросает мяч в цель и сразу же бежит за ним, вынимает из корзины (или подбирает с пола), быстро возвращается в конец колонны и посылает мяч вперед между ног участников. Второй номер, поймав мяч, повторяет то же и т. д. Выигрывает команда, которая первой и с большим количеством попаданий закончила эстафету.

«Попади в обруч» (встречная эстафета с переброской мяча). Команда делится на две группы, которые строятся в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 5—7 м, в руках у направляющего большой баскетбольный мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем (диаметр 80—100 см) на высоте 2—2,5 м (обруч могут держать ассистенты). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру группы соперников, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади своей колонны и т. д. Если игрок не попал в обруч, он бросает мяч вторично. Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

«Метко в цель». Команды построены в колонны по одному перед линией броска, сбоку от направляющего лежат теннисные мячи или малые (средние) резиновые мячи. Перед каждой командой в одну линию, уступами или в шахматном порядке поставлены 5—8 кеглей (булав, деревянных чурок и др.): первая на расстоянии 3 м, вторая — 4, третья — 5 м и т. д. от линии броска. По сигналу первый игрок берет и бросает мяч, пытаясь поразить ближнюю цель; закончив задание, он уходит в конец колонны. Если сбита первая мишень, участники начинают броски по второй и т. д. Если случайно будет сбита дальняя мишень, ее вновь ставят на место. Выигрывает команда, поразившая в установленной последовательности большее количество мишеней или затратившая на все мишени меньшее число бросков.

Варианты эстафеты: 1. Каждый игрок выполняет по 2—3 броска подряд (мячи собирают и складывают обратно в коробки дежурные участники). 2. Сбивают мишени, начиная с дальней.

«Снайперы». Состав команды — 5—8 человек. Команды построены в шеренги на расстоянии 1,5—2 м от линии броска, у каждого участника в руках по 2 теннисных мяча. На расстоянии 5—8 м от линии броска находятся мишени. По сигналу игроки поочередно выходят и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат:

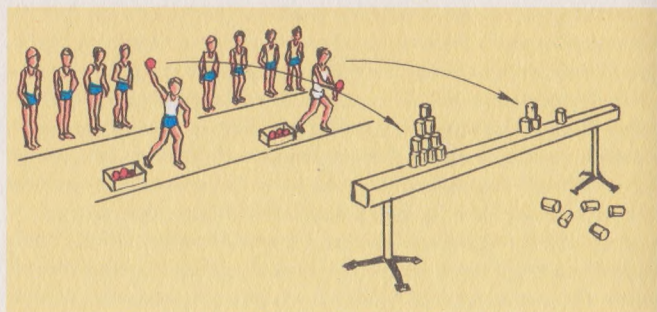


Рис. 26

а) поразившая большее количество мишеней; б) затратившая на них меньшее число бросков.

Варианты мишеней и условий выполнения заданий:

1. На полу установлено в ряд 5—8 булав (кеглей, деревянных брусков и пр.), мишени поражаются в любой очередности.
2. То же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую и т. д. (слева или справа). Если сбита не та мишень, ее вновь ставят на место. То же, но каждый игрок сбивает только свою мишень (соответственно его номеру).
4. Булавы (кегли, набивные мячи и др.) установлены на гимнастическом бревне или другом возвышении, условия выполнения те же (см. варианты 1—3).
5. На возвышении установлена пирамида из 10—15 консервных банок или деревянных кубиков. Побеждает команда, которая собьет большее их количество (рис. 26).
6. Мишень на стене в форме круга диаметром 100—80—60 см, суммируется количество попаданий.
7. Круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями (3—2—1), суммируется количество выбитых очков.

«Залпом, пли!» Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в шеренги перед линией броска, у каждого участника в руках по 2—3 теннисных мяча. Перед командой на расстоянии 6—10 м на поперечной линии на полу или на возвышении (гимнастическом

бревне, поднятой на подставках скамейке или доске) установлены в ряд по 8—12 булав (кеглей, городков и прочих предметов). По сигналу «Приготовиться, пли!» игроки одновременно выполняют бросок по своим мишеням. Команда повторяется два-три раза. Выигрывает команда, поразившая большее число мишеней.

Вариант эстафеты: команды построены в 2—3 шеренги и выполняют броски группами.

«Гонка мячей». Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в колонну по одному за линией броска, у каждого участника в руках по 2 теннисных мяча. На расстоянии 2—3 м от линии броска против каждой команды лежит по набивному (или надувному) мячу. По сигналу игроки поочередно выполняют два броска, стараясь сильным ударом своего мяча передвинуть цель как можно дальше. Выигрывает команда, перегнавшая свой мяч на большее расстояние.

«Точный расчет». Состав команды — до 8—10 человек. Команды построены за линией броска, у каждого участника по одному теннисному мячу. Против команд на расстоянии 6—8 м лежат обручи. По сигналу каждый участник команды поочередно бросает свой мяч, стараясь попасть им в обруч. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Варианты игры: 1. Броски выполняют по начерченной на полу (на земле) поперечной полосе, шириной 40—60 см. Места определяются по числу точных попаданий в пределах этой полосы. 2. Проводят несколько поперечных линий на расстоянии 20—30 см от главной линии с цифровыми обозначениями — 5—4—3—2—1 (или 3—2—1). Места команд определяются по сумме очков, набранных участниками каждой команды. 3. Мишень рисуют в форме нескольких концентрических кругов с теми же цифровыми обозначениями, места команд определяются также по сумме очков.

«Перекасти мяч» (встречная эстафета). Каждая из команд разделена на две группы, которые построены в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 6—10 м, в руках у направляющего набивной мяч (при нечетном количестве участников мяч в подгруппе,

имеющей большее количество игроков). По сигналу направляющий двумя руками перекатывает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает назад и становится в конце своей колонны. Игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая перекатывание мяча.

Варианты эстафеты: 1. Применяются разные способы передачи мяча: броском одной рукой; стоя спиной к партнеру ноги врозь, бросок двумя руками назад между ног. 2. Перекатывание двумя руками одновременно двух мячей.

«Прокати мяч». Команды построены в колонны по одному в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двух рук посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бегом перемещается в голову колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Варианты эстафеты: команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному лицом друг к другу в стойке ноги врозь, мяч в руках у одного из левофланговых (при нечетном числе участников в группе). По сигналу игрок катит мяч между ног игроков своей группы, его ловит направляющий противоположной колонны, который затем пробегает назад и повторяет то же, возвращая мяч направляющему первой группы и т. д. (мяч все время бросать сзади).

«Кегли». Команды построены за линией броска в колонну по одному, уступами или в шеренгу. На расстоянии 8—12 м от колонны с интервалами 15—25 см (в зависимости от диаметров шаров или набивных мячей) расставлены в ряд (по фронту) кегли. Количество кеглей должно соответствовать числу игроков в команде. По сигналу первый участник сбивает шаром или набивным мячом крайнюю (слева или справа — по договоренности команды) кеглю. Затем то же делает второй, сбивая следующую кеглю, и т. д. Сбитые кегли убираются. Если игрок сбил средние кегли, их ставят

на место. Если сбиты сразу две крайние кегли, попадание засчитывается кеглей.

Варианты игры: 1. Сбивать кегли можно в любой очередности. 2. Обуславливается способ перекатывания шаров или набивных мячей: двумя руками, одной рукой, одной левой рукой. 3. Меняется расстановка кеглей: уступами, в шахматном порядке, углом вперед, углом назад, пирамидой, в линию.

Передача набивного мяча. Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1—2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). И. п. участников — широкая стойка (ноги врозь), мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передают из рук в руки обусловленным способом и так же возвращают назад. Эстафета выполняется несколько раз подряд (4—6 передач). Выигрывает команда, первой закончившая передачи. Ученики младших классов могут использовать большие надувные мячи.

Способы передачи мяча: а) двумя руками вверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекатывает его по полу направляющему между ног участников; б) то же, обратно мяч передается из рук в руки внизу между ног; в) двумя руками (слева и справа) с поворотом туловища.

Передачи мяча с перебежками. Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками — 1 м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом в конец колонны. Левофланговый игрок, получив мяч, быстро перебегает вперед и, став в голове колонны, начинает передачу мяча и т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Способы передачи мяча: а) двумя руками вверху; б) двумя руками внизу (между ног); в) двумя руками справа (слева).

«На погрузке арбузов». Команды построены в шеренги с интервалами два шага между игроками. Сбоку от правофланговых лежат по 6—10 баскетбольных или набивных мячей. По сигналу участники пере-

дают мячи по цепочке на левый фланг, где левофланговый складывает их в обозначенном месте. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей.

Вариант эстафеты: команды построены в колонны по одному в стороне от линии передачи. По сигналу они должны быстро образовать цепочку и начать выполнять задание.

«Не урони мяч». Состав команды — 6—8 человек. И. п.— сидя в затылок друг другу, дистанция 1—1,5 м, мяч зажат между ступнями направляющего. По сигналу направляющий ложится на пол и, поднимая ноги, передает мяч сверху за головой в ноги следующему игроку, который передает мяч третьему участнику и т. д. Последний игрок, приняв ногами мяч, берет его в руки и поднимает вверх, сигнализируя об окончании игры.

Вариант эстафеты: последний игрок, получив мяч, перебегает с ним вперед, принимает и. п. и передает мяч ногами по колонне. Игра заканчивается в тот момент, когда первый игрок вновь займет свое место в голове команды.

Эстафеты с элементами спортивных игр

«Мяч в кольцо». Команды построены в колонны по одному перед баскетбольным щитом на расстоянии двух-трех и более метров. В игре может использоваться и стойка с корзиной. По сигналу первый номер выполняет бросок, затем он ловит мяч и передает второму участнику и т. д. Игроки поочередно бросают мяч обусловленным способом (двумя руками от груди, снизу, одной рукой от плеча и др.). Выигрывает команда, у которой большее число попаданий.

Вариант эстафеты: игрок, не попавший в корзину, обязан подхватить мяч и обежать с ним стойку, находящуюся на расстоянии 5—6 м позади колонны, и только тогда передать мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Кто точнее?» (эстафета с бросками мяча в баскетбольную корзину). Команды построены в колонны по одному (или в шеренги) против своих баскетбольных

щитов. В руках у первых номеров по баскетбольному мячу. По сигналу первые номера ударами о пол ведут мяч до щита и обусловленным способом бросают мяч в корзину. После попадания (иногда на это требуется несколько бросков) они от щита перебрасывают мяч вторым номерам, а сами возвращаются на левый фланг. То же повторяют вторые номера и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты эстафеты: 1. Каждый игрок выполняет лишь по одному броску. При распределении мест учитывается количество попаданий и быстрота выполненных заданий. 2. Капитаны команд находятся недалеко от щита, держа мяч в руках. Игроки поочередно бегут к щиту, на ходу ловят мяч, брошенный капитаном, и забрасывают его в корзину. 3. Игроки передвигаются к щиту попарно, перебрасывая (пасуя) мяч друг другу обусловленное число раз, затем первый номер забрасывает мяч в корзину, а сам возвращается на левый фланг. Второй, ведя мяч, возвращается к голове колонны и, передав мяч третьему номеру, вместе с ним повторяет задание, бросая мяч в корзину и т. д.

«Баскетбольный слалом» (рис. 27). Состав команды — до 8—10 человек. Команды построены за линией старта, в руках у первых номеров по баскетбольному мячу. По сигналу участник, ведя мяч (ударами о пол), обегает «восьмеркой» вертикальные стойки (стоящие поперек на расстоянии 1—2 м друг от друга), затем, подвигаясь вперед, перебрасывает мяч через горизонтальную планку (натянутый поперек зала на высоте 2,5—3,0 м шнур), ловит его, ударяет мячом о стенку, снова ловит и бросает в кольцо. После попадания (количество попыток не ограничено) участник перебрасывает мяч назад второму номеру, а сам возвращается к своей команде. Второй участник, поймав мяч, начинает выполнять эту же серию заданий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Перепасуй мяч». Команды построены в круги, интервал между игроками — до 2 м. В центре круга капитан, в руках у него волейбольный мяч. По сигналу он пасует мяч первому номеру, который делает пас

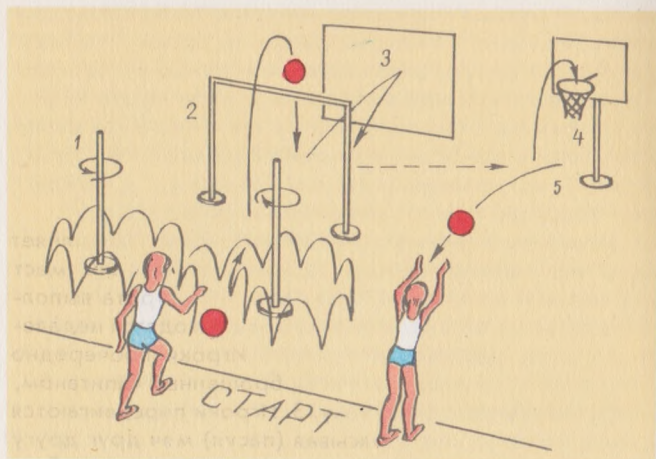


Рис. 27

обратно, затем то же ко второму игроку и т. д. Если игрок потерял мяч, он обязан подобрать его и передать следующему участнику только пасом. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты: 1. Капитан пасует мяч все время в одном направлении, а участники передвигаются по кругу. 2. Команда выстраивается против своего капитана в колонну по одному, и игрок, отпасовавший мяч своему капитану, быстро убегает назад и становится в конец колонны. 3. То же, но игрок перебегает вперед и становится за капитаном команды. 4. Команды разделены на две группы, которые построены в колонны по одному лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная перепасовка мяча. Игрок, сделавший пас, становится в конец своей колонны.

«Мяч по кругу». Команды построены в круги, интервал между игроками — до 2—3 м. В руках у капитанов команд по большому надувному мячу. По сигналу игроки передают друг другу мяч обусловленным способом. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять

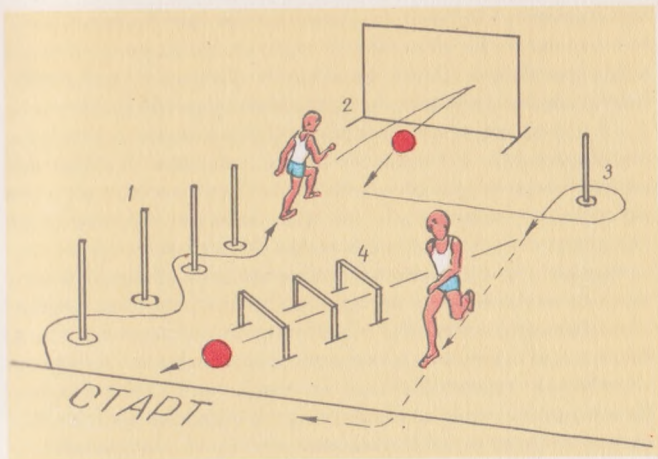


Рис. 28

его, вернуться на место и продолжать игру. Передача мяча через игрока не разрешается. Выигрывает команда, первой закончившая передачу. Мяч можно передавать по кругу не один раз, а многократно, без остановок (до 3—5 раз).

Способы передачи мяча: а) броском двумя руками вверх по дуге (снизу, от груди); б) ударом о пол двумя руками; в) броском и ловлей одной рукой; г) ударом одной рукой о пол (ведением); д) пасовкой двумя руками снизу; е) пасовкой вверх.

«Из ног в ноги». Команды построены в круги, интервал между игроками — 1 м, и. п. участников — упор сидя сзади лицом наружу, в ногах у игроков через одного по набивному мячу. Мяч у первого номера с отметкой (другого цвета или с наклейкой пластыря). По сигналу все игроки передают мячи ногами по кругу, пока направляющ. не получит «свой» мяч. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей.

«Футбольный слалом» (рис. 28). Состав команды — до 8—10 человек. Команды построены за линией стар-

та, в ногах у первых номеров лежит футбольный мяч. По сигналу участник ведет мяч ногами, выполняя по ходу движения такие задания: 1. Обводка 4—5 стоек, поставленных в ряд по продольной линии на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. 2. Удар мячом о стенку с последующей остановкой после отскока. 3. Обводка вокруг вертикальной стойки. 4. Проталкивание мяча по узкому «коридору» из трех-четырех барьеров по направлению к стартовой линии. Участник возвращается назад и становится на левом фланге. Второй участник, остановив мяч, катящийся к нему после последнего барьера, начинает выполнять те же задания и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Забей гол!» Состав команды — 8—10 человек. Команды построены в колонну по одному за 1,5—2 м от линии броска, расположенной в 6—8 м от гандбольных ворот. В воротах становится вратарь из команды-соперницы. Игроки поочередно выходят вперед и с линии выполняют бросок по воротам гандбольным мячом, стараясь забить гол. То же повторяет вторая команда. Места команд определяются по количеству забитых голов.

Варианты игры: 1. Удары выполняются по футбольному мячу ногой с расстояния 6—10 м в зависимости от размеров ворот и возраста участников. 2. То же, но после обводки мячом двух-трех стоек. Если используются стандартные футбольные ворота, в них можно ставить по два вратаря.

Комбинированные эстафеты

Эстафета с одним мячом. Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющего большой мяч. По сигналу участники поочередно, пробегая с мячом указанное расстояние (6—10 м) вперед и назад, выполняют свое персональное задание.

Способы передвижения с мячом: а) держа мяч на ладони; б) ударяя мячом о пол с ловлей двумя руками (задание повторяется обусловленное количество раз); в) подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (обусловленное количество раз); г) прыжки на двух

ногах, зажав мяч между ног; д) ведение мяча правой рукой; е) ведение мяча левой рукой; ж) ведение мяча поочередно правой и левой рукой; 3) перебрасывание мяча с правой руки на левую и обратно (обусловленное количество раз); и) ведение мяча ногами.

Варианты эстафеты: 1. Используется один из указанных способов передвижения с мячом, который повторяют все участники эстафеты. 2. Используется выборочно 3—4 задания, каждое из которых повторяют два-три игрока. 3. Участники передвигаются не по прямой линии, а зигзагообразно, обегая несколько поставленных в линию стоек («слалом»). 4. Проводится встречная эстафета с переменой мест, каждая пара (туда — обратно) выполняет одно задание (количество заданий по числу участников подгруппы).

Эстафета с двумя мячами. Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющего два больших надувных мяча. По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий, пробегая с мячами указанное расстояние (8—10 м) вперед и назад.

Способы передвижения с мячом: а) переноска мячей на ладонях; б) прижав мячи друг к другу ладонями; в) держа один мяч сбоку, а другой ведя ударами ладони о пол; г) передвигаясь прыжками на двух, зажав один мяч между ног, а другой ведя ударами ладони о пол; д) ведя оба мяча — один правой, а другой — левой рукой; е) ведя один мяч ногами, а второй — руками; ж) ведя оба мяча ногами.

Варианты эстафеты: 1. Используется один из перечисленных способов передвижений с мячами, который повторяют участники эстафеты (семь вариантов). 2. Используется 3—4 задания, каждое из которых повторяют два-три игрока. 3. Участники передвигаются не по прямой линии, а зигзагообразно, обегая несколько поставленных в линию стоек («слалом»). 4. Проводится встречная эстафета с переменой мест, каждая пара выполняет свое задание (количество заданий по числу участников подгруппы).

«Быстро и ловко» (для среднего и старшего возраста). Команды построены в колонны по одному, в

руках у направляющего большой надувной мяч. По сигналу первый номер быстро продвигается вперед по «коридору» 5—6 м, ведя мяч одной рукой, затем, подбросив мяч вверх, делает на мате кувырок вперед в группировке и, вставая, ловит мяч, не давая упасть ему на пол. Поймав мяч, он бросает его обратно второму игроку, а сам возвращается сбоку назад и становится в конец колонны. Второй номер повторяет то же и т. д. Выигрывает команда, быстро и без потерь выполнившая задание.

Вариант эстафеты: то же, но игрок, подбросив мяч вверх — вперед, должен успеть пролезть под конем или низким бревном и поймать мяч, затем бросить его следующему партнеру.

«Быстро и метко». Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки находятся мишени (см. эстафету «Снайперы»), перед которыми на расстоянии 5—7 м начерчена линия броска, а недалеко от нее стоит коробка с теннисными мячами. По сигналу первый игрок быстро преодолевает одно-два препятствия (или на ходу выполняет ряд двигательных заданий), берет из коробки обусловленное количество мячей и, бросив их в цель, бегом возвращается назад, передавая эстафету второму участнику, а сам становится в конец колонны. Второй повторяет то же и т. д. Выигрывает команда, которая первой и с большим числом попаданий закончила эстафету.

Примерные варианты препятствий и заданий (очередность можно менять): 1. Лечь лицом вниз на гимнастическую скамейку и, подтягиваясь двумя руками, проскользнуть по доске до конца скамейки — с разбегу перескочить боком с опорой ногой и руками через гимнастического коня (бревно, изгородь). 2. Сделать два кувырка боком в группировке на матах — с разбегу перелезть через высокое бревно (коня, изгородь). 3. На ходу обежать поочередно вокруг двух стоек — пролезть под гимнастическим козлом. 4. Приняв положение упора лежа, пройти на руках 2—3 м (ноги скользят по полу) — с разбегу выполнить прыжок,

переступая через жесткое препятствие (бревно, ящик, и пр.) — поднять с пола и пролезть в гимнастический обруч или веревочное кольцо диаметром 60 см.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Игра — сознательная целенаправленная деятельность, специально организованная для решения широкого круга педагогических задач. Она является исторически сложившимся средством воспитания и образования подрастающего поколения и занимает большое место в подготовке детей, подростков и юношей к жизни и трудовой деятельности.

Подвижные игры как важнейшее средство и метод физического воспитания сохраняют свое оздоровительное значение на протяжении всей жизни человека, меняется только содержание игр, методика их проведения.

Н. К. Крупская считала игры одним из важнейших средств всестороннего воспитания личности ребенка, средством организации и воспитания детского коллектива.

Сейчас подвижные игры, к сожалению, переживают кризис. Анализ массового опроса нескольких тысяч детей и подростков, проведенный заведующим отделом игр и развлечений Московского городского Дворца пионеров Е. М. Минским, показал, что наши дети играют намного меньше, чем играли дети 30—50 лет назад. Удивительно много ответов типа: «Выходим во двор и не знаем, во что играть, скучно».

Исследования, проведенные нами в 3-х классах школ Львова, подтвердили, что даже у младших школьников произошло резкое смещение интересов от рекомендованных программой физического воспитания подвижных игр в сторону спортивных игр. Дети в числе любимых называли футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, бадминтон и очень редко подвижные игры типа «День и ночь», «Прятки», «Вожатый». Почти никто не назвал игры с мячом, которые по количеству и разнообразию

движений занимают первое место в сборниках подвижных игр.

Не умаляя значимости спортивных игр, следует заметить, что уже с 7—8 лет для многих мальчиков футбол становится чуть ли не единственной игрой. Это чрезвычайно тревожный факт. Исчезают игры, созданные педагогическим талантом народа, переходившие из поколения в поколение, развивающие силу, ловкость, смелость. Детям и подросткам нужны подвижные игры — разнообразные, с разными установками, условиями, правилами, обогащающие их двигательный опыт, развивающие воображение, творческую активность, сообразительность. Именно в подвижных играх формируется искусство общения, умение проявлять инициативу, принимать решения, воспитываются организаторские способности. Играючи, ребенок учится преодолевать нервное и физическое напряжение, учится тому, что требует от него взрослая жизнь.

Руководителям игр следует хорошо знать анатомо-физиологические и психологические особенности своих подопечных, чтобы учитывать их не только при подборе, но и при организации и методике проведения подвижных игр. Первое условие — надо учить детей играть, доступно объясняя значение каждой игры, варианты правил, которые могут быть очень простыми, а затем усложняться по мере освоения технико-тактических приемов. Целесообразно приемы и действия, которые применяются в игре, осваивать заранее. Например, неумение быстро, сильно и точно перебросить мяч партнеру сводит на нет усилия команды в игре «Охотники и утки». Очень важно при ознакомлении с правилами по ходу игры и при анализе итогов объяснять и показывать те игровые приемы и тактические действия, которые в тех или иных игровых ситуациях наиболее эффективны. Это повышает образовательную ценность игры и интерес к ней. Осмысленный подход позволяет в дальнейшем специально выделять участникам время для обсуждения тактики игры.

Второе условие — четкая организация игры, предусматривающая современную подготовку места, инвен-

таря, разметку площадки и, наконец, организацию самих участников. Здесь необходимо заранее определить помощников для контроля за ходом игры и наблюдением участниками правил: в командных играх следует комплектовать равные по силам команды.

Третье условие — требовательность к соблюдению правил игры, объективность судейства и оценки результатов. Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников.

Перечень игр с мячом, рекомендованных для детей дошкольного возраста, помещен в разделе «По возрастным ступенькам». Ниже мы приводим подвижные игры с мячом, которые имеют большую популярность и педагогическую ценность для решения основных задач физического воспитания школьников. Описание и правила этих игр даны в соответствующих пособиях.

Для 1—3-х классов. 1. «Мяч соседу». 2. «Метко в цель». 3. «Охотники». 4. «Пятнашки с мячом». 5. «Гонки мячей по кругу». 6. «Дальние броски». 7. «Защита крепости». 8. «Подвижная цель». 9. «Охотники и утки» («Круговая лапта») и др.

Для 4—8-х классов. 1. «Защищай товарища». 2. «Не давай мяч ведущему». 3. «Сквозь защиту противника». 4. «Ловкие и меткие». 5. «Борьба за мяч». 6. «Пионербол» (двумя мячами через сетку). 7. «Лапта». 8. «Залетный мяч». 9. «Круговой обстрел». 10. «Нападай и защищайся» и др.

ЗНАЧКИСТ БГТО ДОЛЖЕН БРОСАТЬ МЯЧ МЕТКО И ДАЛЕКО

В многоборье Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО метание мяча заняло достойное место в первых четырех ступенях БГТО (таблица 3).

Успех в подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО обеспечивает хорошо продуманная система планирования и организации учебной, внеклассной и самостоя-

Таблица 3. Нормативы для метания мяча в цель и на дальность

Степень БГТО	Упражнение	Пол	Класс	Норматив	
				на «сдано»	на золотой значок
«К стартам готов»	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из 5 попыток, попаданий	Мальчики	1—2-й	3	4
		Девочки	- » -	3	4
«Стартуют все»	Метание мяча (150 г) на дальность, м	Мальчики	3—4-й	27	34
		Девочки	- » -	17	21
«Смелые и ловкие»	- » - » - » - » -	Мальчики	5—6-й	31	39
		Девочки	- » -	19	26
«Спортивная смена»	- » - » - » - » -	Мальчики	7—8-й	40	45
		Девочки	- » -	23	26

тельной работы под контролем учителей, воспитателей групп продленного дня, вожатых и родителей. В основе содержания ее — учебные программы школ по физической культуре и упражнения соответствующих степеней комплекса БГТО: 1—2-й класс — I степень «К стартам готов», 3—4-й — II степень «Стартуют все», 5—6-й классы — III степень «Смелые и ловкие», 7—8-й классы — IV степень «Спортивная смена». Взаимосвязь содержания и направленного использования в режиме дня школьников всех форм занятий позволяет активизировать двигательный режим детей в течение дня и учебной недели, обеспечить должную дозу повторений серий подготовительных, подводящих и основных упражнений, что необходимо для формирования прочных двигательных навыков и оптимального развития физических качеств.

Рациональное использование серий (комплексов) общеразвивающих упражнений для расширения двигательного опыта детей по согласованию движений различными частями тела, освоение поз (исходных положений), темпа и ритма движений, развитию всех

видов скоростных качеств, силы, выносливости, ловкости позволит создать необходимую базу для направленного обучения.

В свою очередь продуманное распределение в течение учебного года и на период каникул (особенно на летние) заданий на освоение подготовительных, подводящих и основных упражнений обеспечит должную функциональную, физическую и техническую подготовку учащихся к сдаче нормативов школьных программ и нормативов комплекса ГТО.

Успех в работе по комплексу ГТО обеспечит соблюдение таких методических положений:

1. Систематичность занятий.

2. Рациональная методика обучения и тренировки, предусматривающая: а) целенаправленность в подборе учебного материала (подготовительных, подводящих и основных упражнений, игровых заданий и игр) с учетом этапа обучения к подготовленности учащихся; б) четкую конкретизацию двигательных задач — заданий; в) постепенное повышение их трудности и сложности (по примеру «школы мяча»); г) высокое качество освоения упражнений.

3. Применение заданий, направленных на совершенствование деятельности анализаторных систем. Особое внимание уделяется воспитанию различных чувств: чувству системы (пространственная оценка положений и движений тела и его звеньев), чувству мяча.

4. Совершенствование навыков самоконтроля учащихся, их умение оценивать и дифференцировать свои движения по всем параметрам — пространственным, временным, по степени мышечного напряжения. Постоянная информация о результатах выполнения заданий с разбором причинно-следственных связей (подсказкой, что делать для лучшего исполнения упражнений), объективная оценка деятельности каждого ученика и группы в целом и др.

5. Высокая эмоциональность занятий.

6. Широкое применение в занятиях игрового и соревновательного методов, включая имитационные упражнения, сюжетные игры и задания.

7. Самостоятельность детей.

Норматив первой ступени БГТО — метание теннисного мяча с 6 м в обруч диаметром 0,9 м, находящийся на высоте 2 м от пола, является подготовкой к более сложному нормативу II—IV ступеней БГТО — метание мяча на дальность, а в I—III ступенях ГТО — метанию гранаты. Броски в цель и на максимальное расстояние требуют высокой координации движений и хорошей скоростно-силовой подготовки.

В бросании мячей, камешков, снежков и других предметов дети упражняются с ранних лет, однако специальные наблюдения показали, что даже к окончанию начальной школы бóльшая часть учащихся не владеет техникой метания, они показывают очень низкие результаты по нормативам I и II ступеней БГТО. Результаты у девочек, как правило, еще хуже, чем у мальчиков.

В освоении данных нормативов надо решать параллельно две задачи: 1) подготовку мышц, связок и суставов к специфической работе скоростно-силового характера; 2) изучение рациональной техники метания.

При подготовке школьников к выполнению нормативов в метании рекомендуется использовать подвижные игры и игровые задания: «Метко в цель», «Кто дальше кинет», «Мяч в стенку», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Пятнашки с мячом», «Круговая лапта», «Перебрасывание мячей» (типа «Пионербол»), «Перестрелка» и др.

Для освоения координации движений, связанной с бросками и ловлей мяча, и воспитания чувства мяча полезно систематически выполнять упражнения, составляющие «школу мяча».

Рекомендуется выполнять упражнение «Перебрасывание мяча в парах», меняя способы бросков и изменяя расстояние между партнерами, что приучает соразмерять силу бросков. Это же упражнение следует давать через натянутый поперек зала или площадки шнур или перебрасывать мячи через волейбольную сетку.

Ниже мы приводим серию подготовительных упражнений к метанию, которые целесообразно включать

в утреннюю гигиеническую гимнастику и в специальную разминку перед выполнением основного задания.

1. Рывковые движения прямыми руками назад в положении: а) руки вверх; б) одна рука внизу, другая вверх и меняя положение рук; в) руки в стороны; г) руки внизу.

2. Круги руками вперед и назад одновременные и последовательные.

3. В наклоне вперед, положив руки на бревно (спинку стула), пружинящие наклоны вперед. То же вдвоем, положив руки на плечи друг друга.

4. Держа за концы гимнастическую палку, поднять ее вверх прямыми руками и, сделав выкрут, опустить вниз за спину. Постепенно уменьшать ширину хвата.

5. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват прямыми руками над головой. С шагом вперед прогнуться и сделать несколько пружинистых движений в положении «натянутого лука».

6. Броски набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы по высокой траектории. То же в седе ноги врозь.

7. Броски набивного мяча одной рукой: снизу, сбоку, из-за головы. Выполнять поочередно (сериями) правой и левой рукой.

8. В стойке ноги врозь энергичные круговые движения туловища влево и вправо.

9. И. п.— то же. Энергичные повороты туловища налево и направо.

10. Броски набивного мяча двумя руками через голову назад.

11. Держа набивной мяч на ладони правой (левой) руки, после предварительного подседа, вставая, энергичное выталкивание мяча вверх.

12. Толкание набивного мяча вперед — вверх, стоя боком к направлению толчка.

13. Кратковременные висы на перекладине (стенке, суку дерева) — размахивание изгибами в висе.

При обучении технике метания теннисного мяча очень важно освоить правильный свободный хват, при котором указательный и средний пальцы размещены

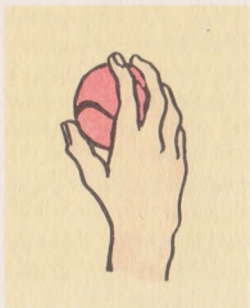


Рис. 29

сзади мяча, а большой и безымянный поддерживают его сбоку (рис. 29). Именно эти два средние пальца производят окончательное финальное усилие, посылая мяч в нужном направлении, после свободного хлестообразного движения метательной руки из положения «натянутого лука».

Техника метания мяча в цель такова: ученик стоит левым боком к мишени, ноги на ширине плеч, мяч в правой согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука вперед — вниз. Отводя правую руку вправо — назад и сгибая правую ногу, он наклоняет туловище вправо. При этом прямая левая нога стоит на носке. Из этого положения с энергичным выпрямлением правой ноги и переносом массы тела на левую выполняется бросок, кисть правой руки проносится над плечом (рис. 30).

Последовательность обучения:

1. Из стойки боком к мишени, ноги на ширине плеч, мяч в правой согнутой в локте руке, поднять над правым плечом и метнуть мяч в горизонтальную мишень с расстояния — 3—4 м.

2. Из стойки лицом к стене на расстоянии трех шагов от нее выполнить броски мяча в вертикальную мишень (на уровне головы и выше), поймать его после отскока. После 3—4 удачных бросков, поймав мяч, сделать шаг назад и продолжать выполнять упражнение, отходя постепенно дальше от стены и поднимая точку отскока.

3. Метание мяча в круг диаметром 1 м. Цель расположена на высоте 2,5—3 м от пола. Расстояние до цели нужно постепенно увеличивать до 5—8 м и более.

4. То же, постепенно увеличивая силу броска и соревнуясь в дальности отскока (расстояние до мишени 3—4 м).

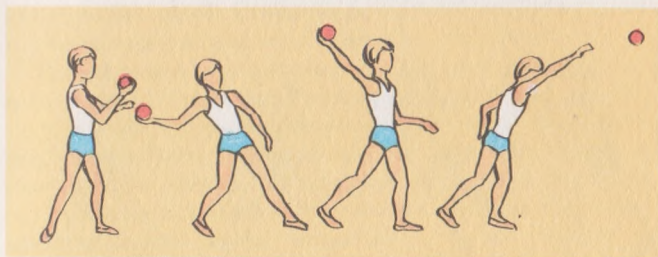


Рис. 30

Метание мяча на дальность отрабатывается вначале с места, включая все вышеперечисленные упражнения, а затем с разбега. Мяч лучше бросать с 3—5 шагов — рука с мячом отводится назад на предпоследнем шаге разбега. Туловище верхней частью поворачивается левым боком в сторону броска (предварительное «скручивание»).

Важнейшая часть разбега — «скрестный» шаг, выполняемый правой ногой на предпоследнем шаге разбега. Он позволяет принять и. п. для метания. Правая нога быстро выводится вперед и ставится на грунт наружным краем стопы, развернув носок наружу (на 45°).

С последним шагом — левая нога впереди — метатель оказывается в положении «натянутого лука», когда правая нога выпрямляется, правое плечо быстро выводится вперед, а локоть метаемой руки поворачивается вверх. Из этого положения начинается бросок: из-за головы через плечо рука делает широкое сильное «захлестывающее» движение вперед. Его сила и быстрота, а также согласованная работа мышц всего тела обуславливает дальность броска. Правая нога до конца броска касается грунта (хотя бы носком) и лишь после выпуска снаряда переставляется вперед (носком внутрь) для торможения движения тела, чтобы не переступить линию броска (рис. 31).

Осваивать метание рекомендуется в такой последовательности:

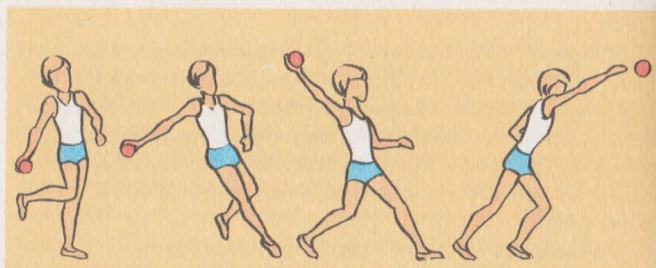
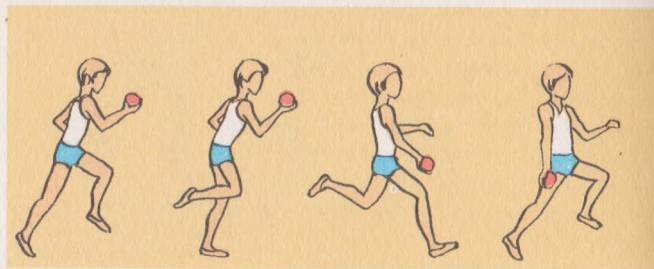


Рис. 31

1. Изучение техники метания с места. Выполняются броски из-за головы вниз, перед собой, а затем с места в цель с постепенным увеличением расстояния до цели.

2. Изучение техники разбега. Выполняются следующие упражнения: а) отведение снаряда в и. п. для броска при движении шагом; б) то же при беге; в) метание в цель или по ориентиру с концентрацией внимания на ритме разбега.

3. Изучение техники метания в целом. Тренировка в метании мяча на дальность, обращая внимание на слитность всех движений при разбеге и броске, и сохранение равновесия после выпуска мяча. В занятиях можно, наряду с мячами, использовать камни (гальку размером с кулак), снежки, деревянные болванки и сучья толщиной до 3—4,5 см и длиной 30—50 см. Особое внимание следует обратить на правильный

угол вылета мяча в пределах 40—45 градусов — он самый выгодный для наиболее дальнего броска.

Положением о комплексе ГТО определено, что выполнение нормативов должно проходить на соревнованиях и спортивных праздниках. Только в исключительных случаях выполнение норм допускается на контрольных уроках. Но прежде чем выйти на старты специальных соревнований, дети должны пройти соответствующую «школу стартов» в своих классах и группах.

МЯЧ В СПОРТЕ

Едина Всесоюзная спортивная классификация включает около 90 видов спорта, не считая национальных, которые культивируются в нашей стране. Из них 11 — это виды спорта, где класс спортсмена определяется мастерством владения мячом: баскетбол, водное поло, волейбол, регби, ручной мяч, теннис, настольный теннис, футбол, хоккей с мячом, хоккей на траве, мотобол. Кроме этого, в художественной гимнастике составной частью программы являются упражнения с предметами, в том числе и с мячом. Различные игры с мячом значатся в числе национальных видов у нас в стране и за рубежом — это грузинская лело, канадский лякросс, английский крикет и крокет, американский футбол, бейсбол и нетбол, голландский корфбол, испанская пелота и многие другие.

За многолетнюю, а зачастую и многовековую историю этих видов спорта несоизмеримо выросли требования к техническому мастерству спортсменов, их физической подготовленности, психологической устойчивости и тактической зрелости. Победителем в соревнованиях могут сейчас стать лишь те спортсмены, которые в совершенстве освоили технику владения мячом.

Искусство владения мячом — вот что объединяет названные виды спорта. В волейболе — это отбивание, точная передача мяча партнеру, удары и блокировки мяча. В баскетболе — точность бросков мяча в кольцо

с любых дистанций и положений, чаще в условиях противодействий соперников после быстрых перемещений с ведением или ловлей мяча, передач его различными способами партнерам. В гандболе — меткие и сильные броски по воротам, защищаемых вратарем, с быстрым разыгрыванием мяча для прорыва жесткой обороны. В футболе — точные передачи мяча и его приемы ногами, головой или грудью, ведение мяча и обводки соперников, точные удары по воротам. В водном поло — передачи, ловли и броски мяча одной рукой, осложненные не только условиями среды, но и жестким прессингом соперника. В теннисе и настольном теннисе — мастерство направленных ударов с помощью ракетки на половину площадки или стола соперника, меняя силу этих ударов и придавая мячу вращение в ту или иную сторону.

В художественной гимнастике надо не только ловко обыгрывать мяч, перекатывать его по телу и рукам, подбивая, подбрасывая и подхватывая на лету, но и сочетать движения предмета со сложными гимнастическими и акробатическими элементами — прыжками, кувырками, переворотами, делая это легко, изящно и выразительно. Не случайно этот вид спорта граничит с искусством и выступления гимнасток-художниц наблюдают зрители с таким же восхищением, с каким они смотрят балет или цирковых жонглеров.

Успехи приходят через многолетнюю учебу и труд, в результате упорных систематических тренировок под руководством опытных тренеров-педагогов. В этом смысл и притягательность спорта. Невозможно достичь спортивных вершин без прочного фундамента всесторонней гармоничной подготовки, которую дают гимнастика, бег, прыжки, ходьба на лыжах, плавание, занятия туризмом — виды, входящие во все ступени комплекса ГТО.

Вторым условием является своевременное развитие тех способностей, которые определяют в конечном итоге успехи в избранном виде спорта. Сейчас невозможно стать спортсменом высокого класса, не начав заниматься с детства.

Способности складываются и развиваются лишь в процессе той деятельности, для которой они необходимы. Метко сказал известный психолог К. К. Платонов: «Чтобы научиться плавать, надо лезть в воду». Чтобы стать виртуозом мяча, надо упражняться с ним. Давно было замечено, что классными теннисистами становились дети зрителей кортов, которые с ранних лет наблюдали за игрой мастеров.

В каждом виде спортивных игр определен свой оптимальный возраст, с которого можно начинать освоение техники основных элементов и саму специализацию. Базой и обязательным дополнением является та система, тот разнообразный комплекс упражнений с мячом, который дан в предыдущих разделах, многочисленные игровые задания и аттракционы, подвижные игры и эстафеты. Не только в часы учебно-тренировочных занятий, но и в утренней гимнастике, в индивидуальных и групповых занятиях на досуге нужно закреплять и совершенствовать технику, воспитывать «чувство мяча», развивать общую и специальную ловкость, совершенствовать зрительно-двигательную координацию, способность к дифференцировке усилий.

Работа по спорту осуществляется в двух направлениях:

1) в плане спорта высоких достижений, где важно иметь определенный комплекс способностей, соответствовать по своим морфо-функциональным показателям модели «идеального спортсмена» для данного вида и иметь спортивный характер;

2) в плане массового спорта (занятий для здоровья, высокого развития двигательных качеств и двигательной сноровки)— основы надежной функции организма, необходимых в трудовой и оборонной деятельности.

Если в первом случае нельзя опаздывать с началом специализированных занятий и нужна определенная система поэтапного отбора одаренных и талантливых детей и подростков, то во втором возраст не лимитируется — можно начинать занятия и в 30 и в 50 лет, главный критерий здесь — интерес и любовь к предмету занятий, будь то футбол, волейбол или теннис.

Материал об основах техники, тактики и методики тренировки в видах спортивных игр и художественной гимнастике есть в специальной литературе, поэтому мы ограничиваемся только отдельными советами, которые желательно учесть поклонникам мяча.

1. В занятиях с детьми и подростками доминирующее значение имеет общая и специальная физическая подготовка — гармоничность в развитии силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других двигательных качеств.

2. По содержанию занятия должны носить характер многоборья — богатый двигательный опыт облегчит выбор спортивной специализации и сократит сроки освоения техники и тактики в избранном виде спорта.

3. С первых шагов надо обеспечить дидактическую направленность занятий, сознательность и активность занимающихся, действуя по принципу, высказанному еще П. Ф. Лесгафтом: «Во всем мысль впереди».

4. Во всех формах занятий надо шире применять игровой и соревновательный методы, позволяющие сохранить интерес к тренировкам, регулировать эмоциональное состояние занимающихся и моделировать условия будущих соревнований, с детских лет закаляя волю и характер, приучая не только побеждать, но и с достоинством проигрывать.

5. Во все периоды занятий необходимо делать установку на качество освоения технических приемов и действий с мячом, не гнаться за количеством элементов, а большее внимание уделять основательной отработке запланированных серий упражнений.

6. Во всех игровых видах спорта действия с мячом выполняются на основе так называемых «фоновых действий»: бега и прыжков — в футболе и баскетболе, плавания — в водном поло; молниеносных перемещений по площадке — в теннисе и т. д. Поэтому в тренировках, наряду с основными упражнениями, надо применять широкий круг подготовительных и специальных упражнений в виде бега, прыжков, акробатических упражнений, вращений, тренирующих способность согласовывать движения тела с действиями с мячом.

7. В баскетболе, футболе и других спортивных играх освоение правильной техники владения мячом в младшем школьном возрасте возможно при условии использования соответствующих облегченных мячей и меньших по размерам площадок и другого инвентаря.

8. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их физической подготовленности. Кроме паспортного существует так называемый биологический возраст, поэтому обязателен индивидуальный подход к учащимся.

9. Нельзя делать установку на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшие сроки, как нельзя и «натаскивать» на результат. Научно обоснованное планирование многолетнего тренировочного процесса должно предусматривать наивысшие физические и психические нагрузки к возрасту биологической зрелости, когда все системы организма будут характеризоваться высокой степенью надежности.

10. Существует система специальных детских соревнований, которую следует широко использовать — это «Веселые старты», «Папа, мама и я — спортивная семья», «Кожаный мяч», «Волейбольная орбита», «Оранжевый мяч», «Стремительный мяч», «Плетеный мяч» и другие, всевозможные блиц-турниры. Это позволит изучить тактику спортивной борьбы, приобрести необходимые волевые качества, повысить чувство коллективизма.

Вывод один — невозможно достичь спортивного мастерства, не освоив азбуку мяча, не пройдя «школу мяча». Это сделать никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
О прошлом, настоящем и будущем мяча	7
Мяч и физическое совершенствование . . .	10
По возрастным ступенькам	13
Учить и учиться	18
Школа мяча	21
На зарядку становись!	29
Упражнения с мячом в парах	50
Давайте посоревнуемся!	60
Эстафеты с мячом	69
Подвижные игры с мячом	87
Значкист БГТО должен бросать мяч метко и далеко	89
Мяч в спорте	97

Гелий Антонович Васильков

Азбука мяча

Редактор Н. М. Радченко

Оформление художника В. С. Ткачева

Художественный редактор А. И. Яцун

Технический редактор Л. А. Запольская

Корректоры В. И. Коваль, Н. К. Багдасарьян

Информ. бланк № 3165.

Сдано в набор 20.02.86. Подп. к печ. 17.09.86. БФ 04157. Формат 75×90/32. Бумага офсетная № 1. Гарн. журн. рубленая. Печ. офсетная. Усл. печ. л. 4,06. Усл. кр.-отт. 16,40. Уч.-изд. л. 5,0. Тираж 50 000 экз. Зак. 6—843. Цена 45 к.

Издательство «Здоров'я», 252054, г. Киев-54, ул. Чкалова, 65.

Головное предприятие республиканского производственного объединения «Полиграфкнига» 252057, Киев-57, Довженко, 3.

Васильков Г. А.

В-19 Азбука мяча.— К.: Здоров'я,
1986.— 104 с., ил., 1,031 л. ил.

В книге изложены рекомендации, способствующие усвоению различных упражнений с мячом. Приведен практический материал по разнообразным упражнениям. Описаны игровые задания, спортивные аттракционы, эстафеты, подвижные игры.

В 4201000000-174 157.86.
М209(04)-86

75.5