

ГЕЛИЙ ВАСИЛЬКОВ

---

# Каждый день и всю ЖИЗНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СЕМЕЙНОГО  
СПОРТА. ТОМ II



Гелий Васильков

**Каждый день и всю  
жизнь. Энциклопедия  
семейного спорта. Том II**

«Издательские решения»

**Васильков Г. А.**

Каждый день и всю жизнь. Энциклопедия семейного спорта. Том II  
/ Г. А. Васильков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-4474-6048-8

В предлагаемой книге автор — специалист в области гимнастики, возрастной методики физического воспитания и спорта профессор Гелий Васильков — рассказывает о средствах физической культуры и спорта, которые могут стать настоящим эликсиром здоровья для всех членов семьи. Книга содержит большой практический материал в виде полезных и увлекательных комплексов упражнений, игровых заданий и спортивных развлечений для разных форм занятий, а также много ценных рекомендаций по их использованию.

ISBN 978-5-4474-6048-8

© Васильков Г. А.  
© Издательские решения

## Содержание

Часть четвертая.	6
Глава 24. Феномен мяча	6
Глава 25. Основы техники владения мячами	10
25.1. Способы держания мяча	10
25.2. Способы бросков мяча	10
25.3. Способы ловли мяча	11
25.4. Ведение мяча	12
25.5. Удары по мячу и подбивание мяча	12
25.6. Способы перекачивания мячей	15
25.7. Способы остановки мяча	15
25.8. Полезные советы по управлению мячами	16
Глава 26. Мяч в дошкольном воспитании и образовании детей	19
26.1. По возрастным ступенькам	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Каждый день и всю жизнь**  
**Энциклопедия семейного спорта. Том II**  
**Гелий Антонович Васильков**

© Гелий Антонович Васильков, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Часть четвертая. Мяч на службе здоровья**

### **Глава 24. Феномен мяча**

За свою многовековую историю мяч буквально покорил население нашей планеты. Разнообразные игры с мячами есть у всех народов мира. На всех этапах эволюции мяча появлялись возможности для создания многих новых упражнений, подвижных и особенно спортивных игр – футбола, баскетбола, волейбола, тенниса и многих других, популярность которых поистине безгранична.

Достижения науки и техники позволили намного усовершенствовать не только сами мячи, спортивный инвентарь, игровые площадки, фиксирующую и прочую аппаратуру, но и многократно увеличили информационные возможности для миллионов зрителей и спортивных болельщиков. Намного совершенней стали техника владения мячами и тактика спортивных поединков.

Специалисты многих научных направлений – философы, историки, социологи, психологи, физиологи и другие – изучают «феномен» мяча как одно из уникальнейших явлений мировой культуры. Чем же притягательны игры с мячами не только для играющих, но и для зрителей? Чем объясняется многовековой прогресс в этой области человеческой культуры? Причин много.

1. Высокая физическая активность, а движения – биологическая потребность человеческого организма. К примеру, всего за 10 минут индивидуальных занятий с самим мячом ребенок и взрослый успевают проделать еще до 100—120 других движений – пробежек, наклонов, приседаний и пр., что обеспечивает большой оздоровительный эффект. Тем более, если играть с мячами уделяется достаточно много времени в недельном цикле.

2. Еще более высокая динамичность групповых (командных) занятий, когда в подвижных и спортивных играх действия с мячом обязательно сочетаются с бегом, прыжками, силовым единоборством и дают еще более высокую физическую и психоэмоциональную нагрузку занимающимся. Именно эта особенность игр с мячами при регулярных занятиях обеспечивает высокий уровень развития наших физических способностей. Спортивная практика полна примеров, когда, получив хорошую основную подготовку в играх с мячами, молодежь быстро прогрессирует в других видах спорта.

3. Многообразие сложных действий с мячами тренирует мозг и центральную нервную систему в управлении движениями – совершенствует двигательную сноровку и координационные способности.

Ученые, исследовав с помощью специальной аппаратуры механизм метания, доказали, что в этом действии участвуют буквально все звенья тела, которые надо превратить в «управляемую систему». При бросках требуется соразмерить работу сотен мышц в десятках сочленений, закрепляя одни звенья тела как опорные и обеспечивая точную координацию других звеньев во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий. Необходимо также соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения метаемой руки с моментом выпуска мяча, начиная от принятия удобного положения тела и завершая сохранением равновесия после броска.

Еще более сложными являются действия в ловле мяча. Именно в них развиваются и совершенствуются важнейшие для человека зрительно-двигательные координации. В ходе изучения этого двигательного акта выяснилось, что приему мяча предшествует целая серия

биомеханических процессов: зрительная фиксация летящего мяча; сопоставление расстояния, направления, траектории и скорости его движения; подготовительные действия для встречи мяча в предполагаемом месте его приема; принятие нужного исходного положения тела (рук, ног, ракетки и пр.); основные действия по ловле или отбиванию мяча; прием его тем или иным способом, погашая скорость полета.

В каждом упражнении и в каждой игре нам приходится решать всё новые двигательные задачи. Круглый и упругий мяч часто непредсказуем в своем поведении – особенно у новичков. Основная задача занятий – научиться управлять им, как это делают классные мастера спортивных игр и художественной гимнастики, жонглеры-виртуозы. Достигается это многолетней тренировкой.

4. Исключительно большая помощь в совершенствовании наших анализаторных систем – органов чувств: мышечной и тактильной чувствительности, зрения, слуха. Ведь именно это требуется для выполнения точных бросков, пасов, способности видеть полет мяча и действия игроков-партнеров или соперников, умения ловко поймать или отбить мяч. Известно, что у мастеров мяча лучше развито как центральное, так и периферийное зрение, которое значительно шире.

Зрительный контроль за полетом мяча и объективный результат бросков (ударов) позволяет получить срочную и наглядную информацию о соответствии своих действий намеченной двигательной задаче, оперативно сверить свои мышечные ощущения и сигналы других органов чувств, чтобы внести коррективы в эти действия при последующих бросках (ударах). В парных и групповых играх это и наглядная информация о действиях с мячом партнеров: добросил – не добросил, поймал – не поймал, попал – не попал, величина отклонения от цели и т. д.

5. Огромное разнообразие упражнений и игр с мячами разного размера и веса – индивидуальных, парных, групповых, требующих формирования все новых умений и навыков, а от каждого игрока быстрой реакции, точности и согласованности движений, сообразительности и находчивости.

С раннего детства ребенок осваивает хватание, перекладывание и броски малых мячей. Затем идет учеба в ловле, бросках и катании мячей большого диаметра, осваивается метание мячей на дальность и в цель, ведение мяча, элементы жонглирования и пр. На сегодня разработаны тысячи упражнений, игровых заданий, эстафет, подвижных и спортивных игр.

6. Доступность этого огромного арсенала упражнений и игр с мячами людям всех возрастов и пола – детям и взрослым, мужчинам и женщинам независимо от уровня их физической и технической подготовки и даже от состояния здоровья. Всегда можно выбрать интересные и полезные упражнения и игры для занятий с любой установкой и в любых условиях – в комнате, на детской площадке, во дворе, на лесной лужайке или на пляже, в спортивном зале, специальной площадке или на стадионе. Основная же их ценность – возможность произвольно регулировать объем и интенсивность физических нагрузок.

В настоящее время игры с мячами помогают вернуть здоровье и радость жизни миллионам больным и инвалидам.

7. Большая польза в совершенствовании «ручной ловкости». Разнообразные действия с мячами разных размеров и веса помогают развитию ловкости и точности движения рук, кистей и пальцев, их силовых и скоростных способностей. Ведь именно руками выполняются основные «рабочие» операции в быту и на производстве, не говоря уже о самих спортивных занятиях.

Многочисленными наблюдениями подтверждено, что у лиц, прошедших курс «мячиковой» подготовки, освоение бытовых и производственных ручных операций проходит в меньшие сроки и на более высоком качественном уровне. Наибольшую пользу в совершенствовании «ручной» ловкости дают упражнения в жонглировании мячами.

Взаимосвязь действий с мячами с функцией мозга состоит и в том, что ладони и пальцы имеют наибольшее представительство в коре головного мозга. На ладони проецируются все наши внутренние органы. Тренировка пальцев рук положительно влияет на формирование речи ребенка и является хорошим средством повышения работоспособности мозга.

8. Высокая жизненная прикладность упражнений с мячами. Она объясняется, в первую очередь тем, что это предметные действия. Ведь мы живем и действуем в предметном мире, а роль предметных действий в развитии способности управления движениями весьма существенна.

Ту точность, координацию и согласованность движений, которая вырабатывается в процессе занятий с мячами, мы переносим затем в бытовую и производственную деятельность.

9. Любые действия с мячами требуют их осмысления, будь то бросок или ловля мяча, перебрасывание в паре с партнером и тем более в подвижной или спортивной игре, где надо реализовать какой-либо тактический план в условиях борьбы с соперниками.

Подвижные и спортивные игры характерны разнообразием возникающих ситуаций, требующих молниеносной реакции, находчивости, сообразительности, чтобы выбрать оптимальный вариант своих действий. Игровая площадка для спортивных поединков является настоящим полем сражения, где осуществляются, разработанная тренерами и игроками, стратегия и тактика действий игроков и команды. Именно в подобных условиях формируется оперативное мышление для молниеносного выбора рациональных действий, как личных, так и во взаимодействиях с партнерами, умения предугадывать действия игроков-соперников.

10. Высокая эмоциональность занятий. Увлекательны даже индивидуальные занятия. Тем более они интересны, когда играют родители с детьми или партнеры, равные по силам, группы или команды, соревнуясь в искусстве владения мячом и радуясь возможностям человеческого общения.

К примеру, даже простые индивидуальные занятия с мячами в виде бросков и ловли одного-двух и более мячей позволяют отвлечься от житейских проблем. Буквально в течение нескольких секунд они освобождают мозг от всего, что беспокоило вас. Все неприятное как бы стирается. Вы целиком сосредотачиваетесь на слежении за мячом (или мячами) и вам уже некогда предаваться раздумьям, терзаться заботами.

Важный фактор воздействия на психику – общение. Общение родителей с детьми в процессе освоения разных приемов и действий с мячами. Общение партнеров по играм на протяжении всех лет жизни. Общение педагогов и тренеров со своими учениками. Общение спортсменов в условиях тренировок и соревнований. Уместно напомнить высказывание известного французского писателя Антуана Сент-Экзюпери (1900—1944) – «Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения».

11. Занятия и игры с мячами дают возможность направленно воздействовать на воспитание положительных личностных качеств – трудолюбия, настойчивости, коммуникабельности, на воспитание бойцовского характера, волевых и высоких моральных качеств. Но для детей необходимо умелое руководство этими занятиями родителей и других взрослых членов семьи, для школьников и учащейся молодежи ССУЗ и ВУЗов – педагогов и тренеров, для взрослого контингента – тренеров, инструкторов и методистов.

12. Исключительно высокая зрелищность подвижных и спортивных игр. Всегда интересно наблюдать за действиями с мячом игроков-соперников, за перипетиями спортивной борьбы, а также за мастерством владения мячами мастеров спорта и виртуозов-жонглеров. С не меньшим интересом можно наблюдать за играми детей, за их состязаниями: – «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Кто больше?».

Море эмоций испытывают многочисленные зрители-болельщики на соревнованиях по спортивным играм. Причем, сила воздействия эмоций на психику зависит от того, наблюдает ли болельщик эти поединки дома перед телевизором, с группой единомышленников

в каком-либо кафе или непосредственно на спортплощадке или стадионе, где эмоции уже бьют через край. Ни одно культурное мероприятие не имеет столь большой аудитории зрителей. В спортивных играх она насчитывает сотни миллионов и даже миллиарды болельщиков. Prestижность игроков-виртуозов футбола, баскетбола, тенниса и других спортивных игр огромна. Их знают во всем мире, а в своих странах их чтут как национальных героев.

## Глава 25. Основы техники владения мячами

Всё многообразие приемов и действий с мячами можно классифицировать по следующим разделам:

- способы держания мяча;
- способы бросков мяча;
- способы ловли мяча;
- ведение мяча;
- удары по мячу и подбивание мяча;
- способы перекачивания мяча;
- способы остановки мяча.

### 25.1. Способы держания мяча

Большой и средний мяч зажимается с двух сторон кистями с широко разведенными пальцами, чтобы всей поверхностью ладони чувствовать мяч (рис. 48). С учетом направления предстоящего броска, пальцы перемещаются по мячу: кверху (бросок вниз и вниз-вперед); книзу (бросок вверх и вверх-вперед) или назад (бросок вперед, вперед-вниз и вперед-вверх), чтобы можно было кистями и пальцами сделать завершающий толчок в нужном направлении.

Держать большой мяч одной руки следует снизу, чтобы он лежал на руке как на блюдечке. Так же и средний мяч, а если позволяет величина кисти и он хорошо зажимается пальцами, то его можно держать в любом положении.

Малый мяч держат преимущественно одной рукой, плотно обхватив его со всех сторон пальцами (рис. 49).

### 25.2 Способы бросков мяча

Броски большого и среднего мяча двумя руками:

- снизу: броски вверх, вверх-вперед и вперед;
- от груди: вперед, вперед-вверх и вперед-вниз;
- сверху: вперед, вперед-вниз, вниз;
- сверху из-за головы: вперед-вверх и вперед;
- сбоку слева и справа: вперед, вперед-вверх, вперед-вниз.

Направление бросков определяется по отношению к плечевой оси – условной линии, проходящей через плечевые суставы. Выполнение любого из бросков под углом к основному направлению влево или вправо требует и поворота верхней части туловища.

Выбор способа броска зависит от условий его выполнения, месторасположения цели (на каком расстоянии и на какой высоте она находится) или от намечаемой траектории полета. Чтобы мяч летел в нужном направлении и точно до намеченной цели, его надо бросать очень расчетливо. На небольшое расстояние бросок можно выполнять только движениями рук, используя разную амплитуду замаха и меняя скорость разгона мяча. Чем дальше его надо бросить, тем большим должно быть ускорение. Финальное усилие в направлении броска делается движениями кистей и пальцев (рис. 50). Для большинства бросков, особенно на дальнее расстояние, требуются дополнительные движения ногами и туловищем: предварительное приседание с последующим выпрямлением ног (рис. 51), наклоны вперед или назад и даже короткий разбег. Рациональное сочетание всех этих движений определяет структуру каждого из бросков – технику их выполнения, которую надо осваивать путем многократного повторе-

ния с постоянным самоанализом и самооценкой исполнения каждой попытки – по какой траектории и куда полетел мяч.

**Броски большого и среднего мяча одной рукой** выполняются теми же способами, только вместо броска от груди выполняется бросок от плеча. Исходное положение для броска целесообразно принимать с предварительной поддержкой мяча другой рукой. По мере освоения техники владения мячами, можно оперировать и только одной рукой, не позволяя мячу скатиться с ладони. Со средним мячом это делать легче. При всех способах бросков одной рукой важно следить, чтобы при ускорении мяча кисть находилась на его задней поверхности и помогала завершающим усилием вытолкнуть мяч в нужном направлении (рис. 52). Кроме предварительных подседов, наклонов, шагов и разбега, увеличить путь разгона мяча помогают повороты туловища (рис. 53).

**Броски малого мяча одной рукой:** снизу; сбоку; сверху; сверху из-за головы. Обратите внимание, что при метании правой рукой надо стоять в поворота левым боком к направлению броска, левая нога немного впереди.

При броске снизу туловище немного наклонено вперед, а маховое движение рукой выполняется в вертикальной плоскости, соответствующей намеченной траектории полета мяча. При отклонении мяча влево или вправо, следует изменить положение тела, переместив левую ногу вправо или влево.

При броске правой рукой сбоку делается предварительный поворот туловища направо, при броске сверху из-за головы – небольшой наклон назад с поворотом плеч, а выпрямленная рука отводится вверх-назад над плечом. Это исходное положение образно определяется как положение «натянутого лука» (рис. 54).

Во всех способах бросков малого мяча важно также освоить завершающее усилие кисти и находящихся сзади двух пальцев – среднего и указательного, обеспечивающих нужную скорость и направление вылета мяча. Броски снизу или сверху по малым траекториям (например, при жонглировании мячами) выполняются иным способом – только движениями предплечья и кисти или одной лишь кисти.

### 25.3. Способы ловли мяча

**Ловля большого и среднего мяча двумя руками.** Независимо от траектории и скорости полета мяча, надо своевременно определить место встречи его руками и быстро подготовиться к ловле мяча – передвинуться вперед, назад или в сторону, вытянуть руки навстречу мячу, а когда он соприкоснется с кистями, зажать его с двух сторон раскрытыми ладонями и коротким движением рук на себя погасить скорость движения мяча до его полной остановки (рис. 56). При большой скорости полета требуется иногда и дополнительное движение туловища или всего тела назад. Не надо бояться летящего на вас мяча. Не отворачивайтесь, не закрывайтесь руками и не отмахивайтесь от него, а уверенно зажимайте мяч руками. Главное – не подставлять лицо и, контролируя зрительно летящий мяч, при необходимости отвести голову в сторону.

**Ловля среднего мяча одной рукой** требует уже отдельных навыков, чтобы раскрытой кистью встретить мяч и движением руки назад амортизировать прием мяча, удерживая его на ладони широко расставленными пальцами. При соответствующей тренировке можно научиться хорошо ловить одной рукой и большой мяч.

**Ловля малого мяча двумя руками** достаточно проста, так как он попадает в соединенные друг против друга кисти, как в ловушку. Труднее освоить ловлю малого мяча одной рукой. Самый рациональный способ – вытянуть навстречу мячу разведенные по его окружности пальцы. Тогда летящий мяч буквально застревает между пальцами, которые обхватывают

его со всех сторон. Требуется лишь большая точность движения самой руки в нужную точку для встречи мяча. Тренировать ловлю мяча надо одинаково хорошо и правой и левой рукой.

## 25.4. Ведение мяча

**Ведение мяча рукой** – основной технический прием в баскетболе и гандболе для перемещения игрока с мячом по площадке, чтобы выйти на удобную позицию для броска. Ведения мяча выполняется мягкими толчками руки. Движения производятся преимущественно в локтевом и лучезапястном суставах. Рука действует свободно, без напряжения, но достаточно энергично, посылая мяч давлением кисти с разведенными пальцами в нужном направлении – вертикально вниз, вниз-вперед или в сторону под определенным углом, в зависимости от того, стоит ли игрок на месте или передвигается шагом или бегом, меняя направление движения. Высота отскока от пола регулируется силой толчка. Типичная ошибка новичков – шлепки по мячу, которую не следует закреплять.

Осваивать ведение мяча рекомендуется в такой последовательности:

1) держа мяч перед собой, выпустить его из рук и после отскока от пола встретить раскрытой ладонью в районе «мертвой точки», а затем нажимом на мяч толкнуть его вниз – на втором отскоке поймать мяч двумя руками;

2) то же задание, но сделать рукой два-три толчка мяча о пол и затем поймать.

Каждое задание повторить многократно, не увеличивая число ведений, а стараясь почувствовать правильный нажим всей кистью на мяч. Лишь освоив технику ведения, можно увеличивать количество ударов и их силу, меняя высоту отскока мяча и направление его движения. Учиться вести мяч надо и правой и левой рукой.

**Ведение мяча ногой** используется в футболе. Оно выполняется легкими толчками любой частью стопы, меняя направление движения мяча и не теряя контроля над ним. На начальном этапе освоения техники ведения мяча полезно использовать для обводки разные предметы, тренируясь в точности и скорости движений. В самой игре ведение используется для быстрого прорыва к воротам соперника и обводки, которую приходится выполнять зачастую в условиях силового единоборства.

В хоккее с мячом ведение выполняется клюшкой с теми же установками и в тех же условиях.

## 25.5. Удары по мячу и подбивание мяча

**Удары по большому мячу одной рукой:** снизу, сверху, сбоку. Применяются в подвижных играх («Защита крепости» и др.), в волейболе, баскетболе, в игре вратарей в футболе и гандболе. Выполняются напряженной раскрытой кистью с плотно сведенными пальцами или кулаком. Иногда приходится выполнять удар кулаком или ладонью от груди, резко разгибая руку вперед, как при прямом ударе в боксе.

Направление полета мяча зависит от положения руки в момент касания ею мяча. Надо научиться регулировать силу и точность ударов, так как это основные действия в волейболе при подачах, приеме мяча и нападающих ударах.

**Подбивание большого мяча двумя руками снизу.** Чаще всего применяется в волейболе при приеме и перепасовке мяча. Кисти соединены одна к другой кулаками или наложив согнутые пальцы одной на кулак другой, большие пальцы сверху выпрямлены, составляя как бы одну плоскость с предплечьями (рис. 55). Летящий мяч подбивается прямыми руками в области нижней части предплечий или лучезапястных суставов. Перед приемом мяча следует подсесть и выполнить удар в основном за счет разгибания ног с ограниченной амплитудой движения рук (рис. 57). Такой удар будет точнее.

**Пасовка большого мяча двумя руками сверху.** Руки согнуты вперед – в стороны с обращенными кверху ладонями, напряженные пальцы разведены. В момент подбивания мяч не должен лечь в ладони, а только спружинить от пальцев, которые направляют его в нужную сторону и на нужную высоту. Мягкость подбивания мяча обеспечивает и дополнительное движение ног (иногда даже с прыжком), согласованное с разгибанием рук.

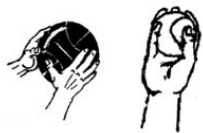


Рис. 48 Рис. 49

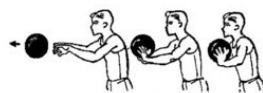


Рис. 50

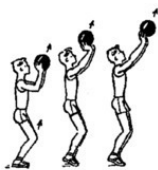


Рис. 51

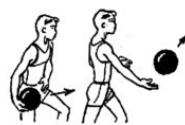


Рис. 52



Рис. 53

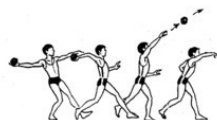


Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

**Удары по малому мячу ракеткой.** Техника их выполнения достаточно сложная и на ее освоение уходят месяцы и годы тренировок. На начальном этапе надо избежать закрепления основной ошибки – махания ракетки движением кисти в лучезапястном суставе. Требуется усвоить, что ракетки и настольного, и большого тенниса являются как бы продолжением руки (предплечья) и любой удар, начиная от простого подбивания мяча, выполняется свободным движением преимущественно в плечевом и локтевом суставах, фиксируя кистью ракетку в нужном положении. На рисунках показаны способы хватов ракетки большого и настольного тенниса (рис. 58).

Учитывая высокую скорость полета малого мяча и ограниченное время на подготовительные действия, упражнение с ним требует большой подвижности самого игрока, его готовности молниеносно передвигаться в любую сторону, чтобы успеть принять удобное исходное положение для приема мяча и очередного удара. Надо хорошо освоить удары и справа, и слева по отскочившему от площадки (от стола) мячу, а в большом теннисе и удар с лета. Большое значения для выигрыша очка имеет грамотно выполненная подача.

В теннисе различают удары:

- плоские (без вращения мяча);
- резаные (с задним вращением мяча);
- крученые (с передним вращением мяча);
- комбинированные (с заднебоковым или переднебоковым вращением мяча);

За счет разной скорости вращения меняется траектория полета мяча, что затрудняет его прием и точность ответного удара партнера.

В настольном теннисе основные удары по мячу (технические приемы) целесообразно осваивать в такой последовательности:

- толчок, выполняемый тыльной стороной ракетки, которую надо держать перед собой в вертикальном положении, – мяч летит без вращения;
- срезка слева, выполняемая также тыльной стороной ракетки, но с наклоном ее кверху, чтобы придать мячу нижнее вращение (обратное направление его полета);
- накат справа, выполняемый ладонной стороной ракетки снизу-вверх вперед, чтобы придать мячу верхнее вращение;
- срезка справа, выполняемая ладонной стороной ракетки сверху-вниз вперед, чтобы придать мячу нижнее вращение;
- накат слева, выполняемый тыльной стороной ракетки, снизу-вверх вперед, чтобы придать мячу верхнее вращение.

**Удары по малому мячу битой.** Используются в бейсболе, лапте и ряде других игр для отбивания в игровое поле поданного мяча. В бейсболе надо попасть битой диаметром в семь сантиметров во встречно стремительно летящий мяч, а в лапте – в подброшенный вертикально и падающий вниз мяч. Биту держат за ручку меньшего диаметра двумя руками, выполняя удар на высоте между коленом и плечами.

**Удары по малому мячу клюшкой.** Используются в гольфе, в хоккее на траве и на льду. В гольфе – одной из самых популярных и престижных игр – удары выполняются специальными клюшками с разными крюками на конце (до 12 видов), меняя их в зависимости от того, какой удар применяет игрок с учетом рельефа местности, имеющихся препятствий и расстояния до очередной цели-лунки. Уметь менять траекторию полета мяча – очень сложное искусство.

В хоккее большинство ударов, кроме вводных и штрафных, надо выполнять по движущемуся в разных направлениях мячу, а это требует хорошей координации движений. На начальном этапе следует освоить удары клюшкой по неподвижному мячу, используя разные мишени-ориентиры и отработывая точность движений.

**Удары по мячу ногой** составляют основу техники игры в футбол. Способы их выполнения:

- внутренней и внешней стороной стопы (рис. 59);
- серединой, внутренней и внешней частью подъема (рис. 60);
- носком (рис. 61);
- пяткой.

Разучивать удары надо и правой, и левой ногой. Эти способы рекомендуется осваивать в такой последовательности:

- удары по неподвижному мячу с места;
- удары с двух-трех шагов;
- удары с разбегу;
- удары по катящемуся мячу в такой же последовательности;
- удары по летящему мячу с места и с разбегу.

Мяч может катиться в разных направлениях и с разной скоростью, поэтому надо научиться соразмерять свои движения для выполнения точного удара намеченным способом:

- при встречном движении мяча;
- встречном диагональном (под разными углами);
- догоняя прямо катящийся мяч;
- то же, но при движении мяча под углом;
- при поперечном движении мяча.

Самыми сложными по технике исполнения являются удары с лёта. Опытные игроки умеют их выполнять даже в высоком акробатическом прыжке в фазе полета, падая затем на бок или на спину. В процессе разучивания основное внимание уделять технике и точности выполнения приемов, а не силе ударов. После замаха начинать энергичное движение ногой к мячу. В момент касания его в точке, противоположной направлению движения мяча, следует закрепить голеностопный сустав. После удара ногу не останавливать, а делать «проводку» – движение ею вслед за мячом. Этим повышается точность удара.

**Удар по мячу головой.** Для освоения приема вначале лучше использовать более легкий пластиковый мяч. Удар выполняется серединой лба. Перед приемом мяча принимать удобное и устойчивое исходное положение на слегка согнутых ногах, руки в стороны, голова слегка наклонена назад (рис. 62). В момент прикосновения мяча ко лбу колени энергично выпрямить. Следует помнить, что удар выполняется в основном за счет движения ног, дополняемого движением туловища. Положением головы определяется направление полета мяча. После индивидуальных занятий на площадке и у стенки, полезно разучивать приемы и удары мяча в паре с партнером.

**Подбивание мяча подъемом стопы и коленом.** Надо научиться делать по несколько ударов подряд. Чтобы мяч взлетал точно по вертикали, надо к моменту приема мяча стопой или нижней частью бедра держать их строго горизонтально и выполнять удар по мячу снизу в средней его точке.

## 25.6. Способы перекачивания мячей

Катание используется в таких популярных играх как кегли, крокет, гольф, хоккей. Бросок большого или среднего мяча можно выполнять двумя руками из стойки ноги врозь с наклоном вперед, делая замах между ног и движением рук вперед посылая мяч точно в направлении цели. Чаще всего бросок выполняется одной рукой из положения выпада левой ногой (при броске правой рукой), туловище наклонено вперед и чуть вправо, чтобы маховое движение рукой производилось точно в вертикальной плоскости по направлению броска.

В тех играх, где удар по мячу делается клюшкой, тренируют удары по центральной точке, так как любое смещение плоскости ударной части клюшки от перпендикулярной линии (к траектории движения мяча к цели) делает эти удары неточными. Только освоив удары по центру, можно совершенствоваться в других способах перекачивания мячей.

## 25.7. Способы остановки мяча

Они используются преимущественно в футболе и выполняются: ногой (подошвой, внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы и носком); грудью; животом; головой. Эти разные способы объединяет одно – уступающее движение (ноги, туловища, головы), гасящее скорость перемещения мяча. К примеру, при остановке мяча подошвой, ногу, слегка согнутую в колене, следует приподнять навстречу мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка образуют как бы «косую крышу», под которой мяч застревает (рис. 63). Легче останавливать катящийся мяч. Остановка летящего мяча более сложная по координации движений и чтобы освоить эти приемы, нужно больше тренироваться. В подвижных играх часто используют остановки мяча одной или двумя руками, а в спортивных играх это разрешается делать вратарям. Основы техники движений те же: прижать ладонью мяч к земле (полу) или уступающим движением руки остановить полет мяча до полной его остановки, после чего он падает вниз у ног игрока.

## 25.8. Полезные советы по управлению мячами

Начну издалека. За месяцы и годы жизни мы привыкаем к определенным вещам, которые носили и с которыми трудимся: к любимому головному убору, к обуви, к одежде, в которой нам уютно, к рабочему инструменту... В космическом центре, при подготовке космонавтов к выходу в открытый космос для ремонтных работ, было много внимания уделено длительным тренировкам в скафандре и действиям с нужным инструментом. Ученые подчеркивали: вся эта амуниция и особенно инструмент должны войти в «схему тела». Он должен быть буквально продолжением руки.

Вот это понятие «схема тела» – полностью применимо к действиям с мячами. Высококлассные мастера за годы тренировок приобрели высочайшее «чувство мяча». У баскетболистов он буквально прилипает к ладоням, а при бросках движениями тела, рук, ладоней и пальцев спортсмены придают мячу нужную скорость и траекторию полета. У футболистов, ведущих мяч и обрабатывающих его при обводке, мяч как бы привязан на коротком поводке к ногам спортсмена, которым они могут и жонглировать.

У теннисистов, игроков в гольф и хоккеистов в «схему тела» входят ракетки и клюшки. Их ударной поверхностью, как продолжением руки и ладони, спортсмен ощущает соприкосновение с мячом и эффективно выполняет любые удары. Все это достигается длительной осознанной тренировкой.

Искусство управления мячом – это безукоризненное по технике исполнения двигательное действие для успешного решения игровой задачи, целевой установки или тактического замысла, будь то обводка с мячом соперников, точный пас партнеру, красиво забитый гол или заброшенный в кольцо мяч, неотразимый удар ракеткой или жонглирование мячами на арене цирка.

Как быстрее и эффективнее добиться этого мастерства? Что необходимо делать, чтобы любой мяч стал послушен рукам (ногам, голове)? О чем надо знать и что помнить в тренировочных занятиях?

1. Умение следить за мячом! Это первое, чему надо учиться и что не следует забывать. Мяч должен быть под контролем зрения на всей траектории его движения.

2. Наблюдение за мячом осознанно. По мере накопления опыта он будет виден более отчетливо с ощущением более замедленного полёта, что позволит своевременно занимать удобное положение для ловли мяча или его отражения.

3. Освоение навыков самоконтроля и самоанализа. Делать это надо при каждой попытке, фиксируя удачное исполнение приема и запоминая свои мышечные ощущения. Ищите причины ошибок. Сам мяч дает вам срочную и объективную информацию о результатах ваших действий.

4. Учиться сопровождать мяч: руками, кистями и пальцами; теннисной ракеткой, хоккейной клюшкой или бейсбольной битой. Длительное сопровождение мяча дает возможность дольше контролировать мяч, направление и скорость его полета.

5. Чаще использовать различные ориентиры: обозначенные мелом (или какими-либо предметами) линии, полосы, круги и пр.; кегли или бутылки из-под воды, консервные банки; естественные предметы; мишени разной конфигурации. Они повышают точность движений за счет оперативной их корректировки на основе полученной зрительной информации о результатах каждой попытки.

6. Не спешить выполнять сразу весь комплекс упражнений предлагаемых «школ мяча». Надо стараться хорошо освоить каждое упражнение-задание в отдельности.

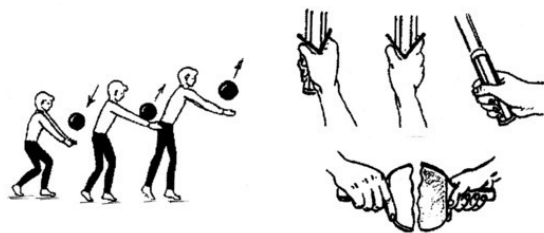


Рис. 57

Рис. 58



Рис. 59

Рис. 60

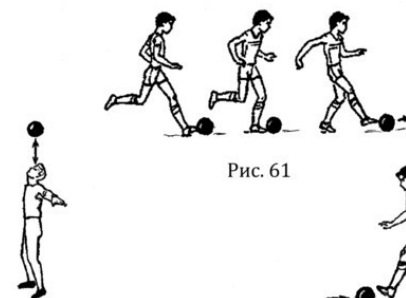


Рис. 61

Рис. 62

Рис. 63

7. По мере освоения очередного упражнения или игрового задания в стандартных (одинаковых) условиях, начинать использовать метод дифференцировки: менять расстояние до цели (ближе, дальше); высоту мишени (выше, ниже); траекторию полета мяча; способы бросков и ударов; менять сами мячи (по размеру и весу).

8. В подвижных и спортивных играх действия с мячом выполняются не только стоя на месте, но и в сочетании с так называемыми «фоновыми действиями»: молниеносными перемещениями тела в ходьбе, прыжках, беге, в единоборствах с соперниками. Поэтому после освоения тех или иных приемов с мячами на месте, надо учиться выполнять их в движении, учиться согласовывать движения тела с действиями с мячом.

9. Накапливать знания по наиболее рациональной технике владения мячами по учебным пособиям и у опытных педагогов-тренеров. Чаще наблюдать, как выполняют те или иные технические приемы спортсмены-мастера.

10. Экспериментировать! Изучать, какой способ броска (удара, подачи) и ловли (или отбивания) мяча целесообразнее использовать в конкретном упражнении, а затем и в игре.

11. Перед занятием с мячами, а тем более перед подвижной или спортивной игрой обязательно сделать разминку – несколько упражнений для всех звеньев тела и особенно для мышц и связок плечевого пояса и рук, а в футболе – для мышц и связок ног и таза.

12. Концентрировать внимание на своих действиях, а в парных и групповых играх – на действиях партнеров. Учитесь понимать их буквально «с полуслова».

13. Внимательно наблюдайте за поведением соперников в ходе спортивных поединков. Стараться предугадать их действия, чтобы быть готовым к перехвату или отражению мяча.

14. При подготовке к любым соревнованиям заранее планировать тактику своих действий и взаимодействий с партнерами по игре. Отрабатывать их в ходе тренировок.

15. Изучать манеру игровых действий ваших будущих соперников и тактику их командных игр, вплоть до личных характеристик игроков. Чем выше и ответственнее уровень предстоящих соревнований, тем более полными должны быть эти досье.

## **Глава 26. Мяч в дошкольном воспитании и образовании детей**

### **26.1. По возрастным ступенькам**

Акт хватания, как унаследованное действие, проявляется у детей очень рано. Еще лежа в колыбели, малыш с удовольствием играет шарообразными игрушками. В этот период постепенно развиваются и совершенствуются зрительно-двигательная координация, тактильная и мышечная чувствительность.

Несколько позднее проявляются движения отталкивания – ребенок учится рукой, кистью и пальцами отталкивать, а затем бросать шарики, маленькие резиновые мячи и прочие предметы. Параллельно с манипулированием разными предметами идет очень важный процесс развития общей моторики – переворачивания, ползания, вставаний и приседаний, ходьбы, а затем бега и прыжков.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.