

Министерство образования республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»



## СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ (настольный теннис, подвижные игры, баскетбол)

электронный учебно-методический комплекс  
для студентов специальности  
6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

Брест  
БрГУ имени А.С. Пушкина  
2026

Начало

Содержание



Страница 1 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

УДК 7960.322.015  
ББК 75.576 я73  
Г 19

*Авторы:*

**Д.В. Попитич**

преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**К.И. Белый**

доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**С.В. Родин**

преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**Т.Л. Смаль**

преподаватель-стажер кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

*Рецензенты:*

кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры  
лёгкой атлетики, плавания и лыжного спорта

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**В.Г. Ярошевич**

Кафедра физического воспитания и спорта  
УО «Брестский государственный технический университет»

Попитич, Д.В. Учебно-методический комплекс «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (подвижные игры, настольный теннис, баскетбол)» / Д.В. Попитич, К.И. Белый, С.В. Родин, Т.Л. Смаль ; под общ. ред. К.И. Белого ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2026. – 194 с.



Начало

Содержание



Страница 2 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

В первой части учебно-методического комплекса представлен учебный материал по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», состоящий из разделов «Подвижные игры», «Настольный теннис», «Баскетбол».

ЭУМК состоит из содержания учебного материала для 1 курса: «подвижные игры», «настольный теннис», «баскетбол». Каждый раздел состоит из содержания учебного материала, учебно-методической карты, курса лекций, вопросов и заданий для семинарских и практических занятий, упражнений для обучения основных игровых приемов и тактических действий, контрольные вопросы и задания. Учебно-методический комплекс предназначен для студентов факультета физического воспитания дневной и заочной форм получения образования.

Режим доступа: <https://rep.brsu.by/handle/123456789/10787>

УДК 7960.322.015

ББК 75.576 я73

Г 19

ISBN

©УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2026



Начало

Содержание



Страница 3 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка . . . . .	5
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>10</b>
Содержание учебного материала . . . . .	10
Учебно-методическая карта . . . . .	14
Лекции . . . . .	15
Семинарские занятия . . . . .	33
Практические занятия . . . . .	34
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>51</b>
Содержание учебного материала . . . . .	51
Учебно-методическая карта . . . . .	53
Семинарские занятия . . . . .	54
Практические занятия . . . . .	77
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>109</b>
Содержание учебного материала . . . . .	109
Учебно-методическая карта . . . . .	112
Лекции . . . . .	113
Семинарские занятия . . . . .	158
Практические занятия . . . . .	161
Контрольные вопросы и задания . . . . .	191
Список рекомендуемой литературы . . . . .	194



Начало

Содержание



Страница 4 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Пояснительная записка

Дисциплина «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» (подвижные игры, настольный теннис, баскетбол) представляет собой важный раздел профессионально-педагогической подготовки студентов, обучающихся по специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры. Дисциплина предусматривает изучение общих вопросов теории спортивных игр, обучения и тренировки в спортивных играх, формы организации занятий спортивными играми в школе, лагерях отдыха.

Изучение указанной дисциплины позволит сформировать у студентов профессиональную культуру, интерес к педагогической профессии, базовые теоретические и прикладные знания и умения в спортивных и подвижных играх, знания об современных методиках тренировки на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

**Цель УМК** – создать комплекс знаний, умений и навыков, необходимых для теоретического и практического освоения спортивных и подвижных игр, с акцентом на эффективную организацию и проведения школьных уроков, внеклассных мероприятий и спортивно-массовой работы с различными возрастными группами, включая взрослое население.

### Задачи УМК:

- стимулировать к творческому изучению учебной дисциплины;
- обеспечить освоение основных компонентов теории и методики тренировки в спортивных играх;
- сформировать теоретические знания в области организации, проведении и судействе соревнований по спортивным играм, включенным в школьную программу;
- повысить уровень знаний и умений по теории и методике спортивной тренировки в спортивных играх;
- воспитывать чувство патриотизма и любви к родине.

В результате изучения учебной дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» формируется следующая **компетенция**:

БПК-12. – Применять основные методические подходы в обучении спортивным играм, использовать теоретические знания, методы и средства в процессе обучения спортивным играм, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий.

В соответствии с содержанием учебной программы и организацией самостоятельной работы студент должен **знать**:

- правила безопасности проведения на занятиях по баскетболу, настольному теннису, подвижными играми;
- историю возникновения и развития игровых видов спорта;
- правил игры и методику судейства;



Начало

Содержание



Страница 5 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

- классификацию техники и тактики;
- особенности содержания и методики проведения подвижных игр.

Студент должен **уметь**:

- определять наиболее эффективные двигательные задания для освоения техники и тактики игры;
- составлять документы планирования и проводить занятия по спортивным играм;
- организовывать, проводить и осуществлять судейство соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

Студент должен **владеть**:

- техникой и методикой обучения спортивным играм;
- методикой организации и проведения учебных, учебно- тренировочных, физкультурно-оздоровительных, занятий по спортивным и подвижным играм;
- методикой организации и проведения соревнований по спортивным играм, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с преимущественным использованием спортивных и подвижных игр.

ЭУМК предусматривает изучение следующих разделов:

1. Общие вопросы теории спортивных игр.
2. Обучение и тренировка в спортивных играх.
3. Формы организации занятий спортивными играми в школе, лагерях отдыха, их содержание и методика проведения.
4. Организация и проведение соревнований.

Тематика раздела «Общие вопросы теории спортивных игр» связана с изучением истории развития спортивных игр в мире и Республике Беларусь; современных тенденций развития; общих основ теории спортивных игр.

Раздел «Обучение и тренировка в спортивных играх» предназначен для освоения студентами: общей и специальной физической подготовки; техники игр и методики обучения; тактики игр и методики обучения; практики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм.

Раздел «Организация и проведение соревнований» включает классификацию соревнований, системы розыгрыша, положение о соревнованиях, состав и обязанности судейской коллегии, отчет о соревнованиях, особенности организации и проведения соревнований в школе.

Предложенная очередность разделов программы обусловлена необходимостью последовательного освоения раздела спортивных игр. Разделы дисциплины включены в содержание государственного экзамена по специальности.

Учебная работа по изучению дисциплины проводится в форме лекций и семинарских занятий. Основные методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности студентов: словесные (рассказ, объяснение), наглядные (показ, демонстрация). Кроме того, используются



Начало

Содержание



Страница 6 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



методы контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности: устные, письменные и практические проверки результативности овладения знаниями, умениями и навыками.

В рамках самостоятельной работы студенты изучают рекомендуемую литературу, фото- и видеоматериалы по технике выполнения отдельных приемов в спортивных играх, правилам соревнований. Во время учебных практик, просмотра соревнований по спортивным играм, студенты более углубленно изучают методику преподавания технико-тактических элементов спортивных игр, а также получают навыки самостоятельной подготовки и проведения учебных уроков, их методического анализа, навыки организации и судейства соревнований.

По мере прохождения материала по спортивным играм студентам предъявляются контрольные вопросы по знанию техники, тактики и методики преподавания, а также по овладению техникой игровых приемов, предусмотренных школьной программой, знанию правил соревнований, выполнению требований по учебной практике, выполнению домашних заданий и составлению конспекта.

Для определения степени овладения студентами отдельных тем регулярно проводятся устные и письменные опросы.

Учебным планом предусмотрено по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» на дневной форме получения образования (см. таблицу 1).

**Таблица 1** – Распределение часов по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» на дневной форме получения образования

Курс, семестр		Общее кол-во часов по дисциплине	Кол-во аудиторных часов	В том числе		
				Лекций	Практических	Семинарских
<b>1 курс</b>	<b>1 сем.</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>4</b>
	<b>2 сем.</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>10</b>
2 курс	3 сем.	60	50	8	28	14
	4 сем.	46	30	4	22	4
3 курс	5 сем.	82	60	6	48	6
	6 сем.	50	34	4	30	
4 курс	7 сем.	90	32	12	4	16
Итого по дисциплине		528	322	44	224	54

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» в 7 семестре является экзамен.

Начало

Содержание



Страница 7 из 194

Назад

На весь экран

Закреть



Количество часов по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» для заочной формы получения образования – 528 часов (5 лет) (см. таблицу 2).

Формы промежуточной аттестации: 4 зачета, 1 экзамен (**зачеты на 1 курсе во 2 семестре**, на 2 курсе в 4 семестре, на 3 курсе в 5 и 6 семестрах; экзамен на 4 курсе в 8 семестре).

Итоговой формой аттестации по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» в 8 семестре является экзамен.

**Таблица 2** – Распределение часов по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» для заочной формы получения образования (5 лет)

Курс, семестр		Общее кол-во часов по дисциплине		Кол-во аудиторных часов		В том числе		
						Лекций	Практических	Семинарских
<b>1 курс</b>	<b>1 сем.</b>	<b>100</b>		<b>26</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	-
	<b>2 сем.</b>	<b>100</b>				-	<b>10</b>	-
2 курс	3 сем.	60		22		2	12	-
	4 сем.	46				-	8	-
3 курс	5 сем.	82		18		2		
	6 сем.	50				2	12	2
4 курс	7 сем.	90		16		2	-	-
	8 сем.					4	-	10
Итого по дисциплине		528		82		14	56	12

Согласно учебному плану лекции и семинарские занятия распределяются по графику прохождения курса спортивных игр. Рекомендуемый график может быть изменен решением заседания кафедры спортивных дисциплин.

Учебным планом предусмотрено по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» на 1 курсе дневной формы получения образования 200 часов.

Учебным планом так же предусмотрено на 1 курсе 36 часов подвижных игр (4 часа лекций, 2 семинарских, 30 практических) и 22 часов настольного тенниса (2 часа семинарских и 20 часов практических занятий). Форма промежуточной аттестации: зачет (зачет на 1 курсе в 1 семестре).

Учебным планом по разделу «Баскетбол» предусмотрено на 1-ом курсе дневной формы получения образования 58 часов. Из них 6 часов лекций, 10 часов семинарских и 42 часа практических. Форма промежуточной аттестации: зачет (зачет на 1 курсе во 2 семестре).

Начало

Содержание



Страница 8 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

Учебным планом на 1-ом курсе заочной формы получения образования предусмотрено 200 часов, из них: аудиторных – 26 часов. По разделу «Подвижные игры» 4 часа практических и 6 часов по разделу «Настольный теннис» (форма промежуточной аттестации: зачет во втором семестре). По разделу «Баскетбол» – 16 часов (2 часа лекций, 14 практических), форма промежуточной аттестации – зачет (в 1 семестре).



*Начало*

*Содержание*



*Страница 9 из 194*

*Назад*

*На весь экран*

*Закреть*

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## Содержание учебного материала

### РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

#### Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях подвижными играми

*Общие требования безопасности.* Медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Режимы занятий и отдыха. Оказание первой помощи пострадавшему. Правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом, во время и после занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

#### Тема 1.2 Общие основы теории подвижных игр

Предмет и задачи курса подвижных игр. Происхождение и развитие игр, их характеристика. Воспитательное и образовательное значение игр. Подвижные игры как средство физического воспитания.

#### Тема 1.3 Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры

Отличие подвижных игр от спортивных. Педагогическая характеристика подвижных игр и их проведение. Коллективное сотрудничество и самостоятельность действий играющих в изменяющейся обстановке. Значение правил в подвижных играх.

#### Тема 1.4 Правила соревнований и методика судейства

Содержание правил игры и основы методика судейства. Наблюдение за игрой, судейство, подведение итогов. Оборудование мест занятий и инвентарь.



Начало

Содержание



Страница 10 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## РАЗДЕЛ 2 ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ В СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

### Тема 2.1 Общая и специальная физическая подготовка.

### Тема 2.2 Техника игры и методика обучения.

Ознакомление с содержанием и методикой проведения игр в различных возрастных группах.

#### 1 класс.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Космонавты», «Совушка», «Мяч соседу».

Игры с бегом: «Конники-спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси-лебеди», «Салки», «Два мороза».

Игры с прыжками на месте и с места: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».

Игры с прыжками в высоту: «Лиса и куры», «Зайцы, сторож и Жучка».

Игры с прыжками в длину: «Волк во рву».

Игры на дальность и в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель».

#### 2 класс.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Выставка картин», «Фигуры», «Мяч среднему».

Игры с бегом: «Шишки, желуди, орехи», «Салки» (усложненные варианты), «Команды быстроногих», «Белые медведи», «Пустое место», «Вызов номеров».

Игры с прыжками: «Зайцы в городе», «Прыжки по полоскам» (усложненный вариант), «Парашютисты», «Зайцы, сторож и Жучка» (усложненный вариант). Эстафеты с прыжками в длину.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит?» (усложненный вариант), «Метко в цель» (усложненный вариант).

#### 3 класс.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: передача мяча в колоннах, гонка мячей по кругу.

Игры с бегом на скорость: «День и ночь», «Караси и щука».

Игры с прыжками: эстафеты с прыжками в высоту (через веревку) и в длину с разбега (через полосу).

Игры с метанием: «Выиграть время дальними бросками», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Попали в мяч».

Игры с преодолением препятствий: «Пятнашки – ноги от земли», «Альпинисты», эстафета с преодолением препятствий.



Начало

Содержание



Страница 11 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть



#### **4 класс.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, «Бой петухов».

Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой».

Игры с прыжками: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыжки и пятнашки».

Игры с метанием: «Снайпер», «Лапта».

Игры, подготовительные к баскетболу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Защита укреплений».

#### **5 класс.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сильные и ловкие», эстафеты с элементами равновесия.

Игры с бегом: «Охрана перебежек», эстафеты с бегом и преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину через полосу препятствий.

Игры, подготовительные к баскетболу: эстафета с ведением и броском мяча в корзину «Залетный мяч», «Мяч в центре», «Борьба за мяч».

Игры, подготовительные к волейболу: пасовка волейболистов, «Ловкая подача».

#### **6 класс.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Борьба в квадратах», «Тяни в круг».

Игры с бегом на скорость: эстафеты по кругу.

Игры с прыжками: эстафеты с прыжками.

Игры с метанием: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

Игры, подготовительные к баскетболу: эстафета с ведением и броском мяча в корзину, «Мяч капитану».

Игры, подготовительные к волейболу: пасовка волейболистов в командах, «Ловкая подача».

#### **7 класс.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание в шеренгах, выталкивание из круга.

Игры с бегом: большая эстафета по кругу, бег командами.

Игры с прыжками: эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

Игры с метанием мяча: «Шагай вперед».

Игры, подготовительные к волейболу. Эстафета волейболистов.

#### **8 класс.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание каната «Кто сильнее?».

Игры с бегом, метанием и преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину. Лапта с препятствиями. Эстафета с бегом, прыжками, метаниями: «Кто быстрее?».

#### **9-11 классы.**

Игры в спортивной тренировке. Спортландии. Игры в лагерях отдыха.

Начало

Содержание



Страница 12 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

### **Тема 2.3 Тактика игры и методика обучения**

Методика проведения подвижных игр. Выбор игры. Подготовка преподавателя к проведению игры. Размещение играющих и место преподавателя во время объяснения игры. Выделение водящих, помощников. Деление на команды. Характеристика некомандных, переходных к командным и командных игр.

Особенности методики игр, проводимые на переменах, вечерах отдыха, дней здоровья. Особенности организации зимних игр и игр на местности, на воде.

### **Тема 2.4 Учебные задания**

Составление рабочих карточек, сценария «Спортландия». Проведение игры по заданию преподавателя с последующим разбором (повторное проведение одной-двух игр, проработанных на предыдущих уроках).



*Начало*

*Содержание*



*Страница 13 из 194*

*Назад*

*На весь экран*

*Закреть*

## Учебно-методическая карта

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел «Подвижные игры» (дневная форма получения образования)

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел «Подвижные игры» (заочная форма получения образования)



*Начало*

*Содержание*



*Страница 14 из 194*

*Назад*

*На весь экран*

*Закреть*

### Лекция 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИГРЫ

### Лекция 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

#### Лекция 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИГРЫ

##### Вопросы

1. Основные понятия о подвижных играх.
2. Содержание, форма и методические особенности подвижных игр. Виды подвижных игр.
3. Группировка подвижных игр. Педагогическая классификация подвижных игр (коллективных).
4. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи подвижных игр.

##### 1. Основные понятия о подвижных играх

*Игра* – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

*Подвижная игра* относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых выражена роль движений. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установлены руководителем или играющим), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются:

- коллективные подвижные игры;
- индивидуальные подвижные игры;
- подвижные игры, подводящие к спортивной деятельности.

Подвижные игры могут быть индивидуальными (одиночными), которые чаще всего организуются самими детьми (игра в мяч, со скакалкой, в "классики катание обруча и др.). Они могут быть использованы и педагогами-воспитателями, и пионервожатыми в целях организации досуга, активного отдыха (на переменах, на продленном дне и в других случаях).

Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы играющих, классы, отряды, спортивные секции.

Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели. Характерным для коллективных игр является все время меняющаяся ситуация в игре, требующая от играющих быстроты реакции.



Начало

Содержание



Страница 15 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## 2. Содержание, форма и методические особенности подвижных игр.

### Виды подвижных игр

Каждая подвижная игра имеет свои содержание, форму (построение) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел, план игры), правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма подвижной игры – организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. В одних играх участники действуют индивидуально или группами, добываясь своего личного интереса, в других коллективно, отстаивая интересы своего коллектива, своей команды. Также различные построения играющих для игры (врассыпную, в круг, в шеренгу).

Форма игры связана с содержанием и обуславливается им.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Методическим особенностям подвижных игр свойственны:

- а) образность;
- б) самостоятельность действий в целях достижения цели, ограничиваемая правилами;
- в) творческая инициативность в действиях в соответствии с правилами;
- г) исполнение отдельных ролей в игре, согласно ее сюжету, что устанавливает определенные взаимоотношения в коллективе участников игры;
- д) внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих быстроты реакции, инициативы;
- е) элементы соревнований в игре, требующие полной мобилизации сил и повышающие эмоциональность игры;
- ж) столкновение противоположных интересов в разрешении игровых "конфликтов" что создает высокий эмоциональный тонус.

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Понятие игрового метода в воспитании отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий).

Игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движений в усложненных вариативных условиях.

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в подвижных играх



Начало

Содержание



Страница 16 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным, конькобежным другими видами спорта.

В практике используется 2 основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие и вольные (младший школьный возраст);
2. Организованные подвижные игры с установленными правилами:
  - а) простые некомандные подвижные игры;
  - б) более сложные переходные к командным;
  - в) командные подвижные игры.

### **3. Группировка подвижных игр.**

#### **Педагогическая классификация подвижных игр (коллективных)**

Игры распределяются: 1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2. По возрасту детей с учетом возрастных особенностей (игры для детей 7-9, 10-12, 13-15 лет). Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ (игры для 1-3-х, 4-8-х классов).

3. По видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).

4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости). Чаще всего эти качества проявляются в сочетании. Распределение игр по видам движений и по физическим качествам используется главным образом во всех формах занятий по физическому воспитанию.

5. Игры, подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта.

6. В зависимости от взаимоотношений, играющих:

- а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с "противником";
- б) игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с "противником";
- в) игры с непосредственной борьбой "соперников".



Начало

Содержание



Страница 17 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Группируются игры и по другим различным признакам, способствующим более правильному отбору их в разных случаях работы:

а) по форме организации занятий (игры на уроке, на перемене, на сборе звена, отряда, на празднике и др.);

б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры);

в) с учетом сезона и места работы (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду);

Для более детального распределения игр с целью решения поставленных педагогических задач в различных условиях работы учитывается целый ряд признаков одновременно. Основные из них: возраст и подготовленность детей, подростков, виды движений, входящих в игру, проявление преимущественно тех или других морально-волевых и физических качеств в данной игре, принцип взаимоотношений, играющих в игре.

#### **4. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи подвижных игр**

##### **Оздоровительные задачи подвижных игр**

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма

Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой, минеральный):

- оптимальность нагрузки при занятии подвижными играми;
- постепенность увеличения нагрузки;
- недопустимость переутомления, чрезмерных физических нагрузок, продолжительных задержек дыхания;
- положительное влияние подвижных игр на нервную систему (дозировать нагрузку на память и внимание);
- получение положительных эмоций при игре;
- подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила (порядок играющих, нет излишнего возбуждения);
- подвижные игры хороший активный отдых после умственной работы (перемены, группа продленного дня, дома);
- применение подвижных игр в лечебных целях, при восстановлении здоровья больных.

*Начало*

*Содержание*



*Страница 18 из 194*

*Назад*

*На весь экран*

*Заккрыть*

## Образовательные задачи подвижных игр

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

Положительное влияние подвижных игр:

- подвижные игры создают у играющих верные представления о реальной жизни, закрепляют в их сознании представления об отношениях между людьми;
- подвижные игры – положительное влияние на умственное развитие.
- образовательное значение имеют подвижные игры по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям любых видов спорта;
- многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у детей умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде (приобретение навыков в нестандартных условиях);
- подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно многое воспринимать;
- подвижные игры с мелкими предметами развивают мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев;
- организаторские навыки (водящий, судья, организатор игры).

## Воспитательные задачи подвижных игр

Подвижные игры помогают воспитывать:

- чувство солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга;
- противодействие одного игрока другому, команды – команде (оценить обстановку), выбрать правильное решение и выполнить его. В силу этого игры помогают самосознанию;
- взаимное сотрудничество;
- психологическая слаженность;
- особенности выполнения игровых действий;
- интенсивность и общие размеры усилий;
- острота переживаний;
- сознательная дисциплина, честность, выдержка, усилие взять себя в руки.

Подвижные игры способствуют художественному воспитанию детей (художественное творчество: палка может быть лошастью, велосипедом, саблей и т. д.).

Развитие воображения (творчество). Игры с музыкальным сопровождением развивают музыкальность.

В игре ребенок обнаруживает свои все личные качества и свойства:

- выявление индивидуальных особенностей;
- характерные черты личности;
- стороны своего характера.



Начало

Содержание



Страница 19 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## ЛЕКЦИЯ № 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

### Вопросы:

1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
2. Основные задачи руководителя игры.
3. Подготовка к игре.
4. Подготовка места для игры, разметка площадки, инвентарь, предварительный анализ игры.
5. Организация играющих: объяснение игры, выделение водящих, распределение на команды, капитаны, помощники.
6. Руководство процессом игры: судейство, приёмы регулирования нагрузки. Окончание игры.
7. Подведение итогов игры: определение результатов игры, разбор игры, карточка игры.

### 1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. Руководящая или направляющая роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям.

Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры во многом зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитать различные нравственные и физические качества.

Воздействие игры на занимающихся определяется:

1. во-первых, содержанием (сюжет, двигательные действия, правила);
2. во-вторых, методическими приемами, с помощью которых ребенок овладевает играми;
3. в-третьих, способом организации.

Содержание игр зависит от окружающей действительности, приобретенных детьми знаний и навыков дома, в школе, в детском саду. Поэтому у детей разного возраста, разного развития, игры различны как по содержанию, так и по способам их проведения. Физическое воспитание ребенка в желаемом направлении с помощью игр и других видов физических упражнений возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.



Начало

Содержание



Страница 20 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## 2. Основные задачи руководителя игры

1. Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.
2. Содействовать овладению двигательными навыками и умениями.
3. Воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества.
4. Привитие учащимся организаторских навыков и привычек самостоятельно заниматься играми.

Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Используя содержание игры (сюжет, двигательные действия, входящие в нее, и правила), педагог определенным образом организует поведение играющих. Для этого он должен хорошо знать коллектив играющих, изучить содержание игры и обладать высоким педагогическим мастерством.

В игре ярко проявляется индивидуальность детей. Изучив их характер и поведение в игре, руководитель сможет предотвращать чрезмерную возбудимость, споры, искажение и несоблюдение правил, нечестность и другие отрицательные стороны поведения.

В коллективных играх руководитель приучает совместным действиям играющих для достижения игровой цели, что способствует воспитанию чувства товарищества, коллективизма, ответственности за порученное задание, упорства в доведении своего дела до конца (в противном случае страдают товарищи по команде).

В каждой игре имеются трудности в достижении цели. Играющие должны преодолевать их, не нарушая правил игры. Как только одни трудности преодолены, надо выдвигать другие, чтобы дети прилагали усилия и преодолевали их. Это содействует воспитанию воли и трудолюбия.

Руководителю необходимо определить основные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры (например, совершенствование навыков бросания и ловли мяча, метания в цель, закрепление навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, воспитание у играющих смелости, согласованности действий, коллективизма, воспитание навыков ориентирования на местности и т.п.).

Перед детьми ставятся конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые задачи. Например, не попасть в «плен», разыскать противников, выручить товарища, добиться победы над противником.

Ведущим в обучении является принцип *сознательности и активности*. Проводя игру, руководитель должен объяснять детям ее содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее; при этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры.

Надо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поведение и действие товарищей.

Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Очень полезно повторять игры, при этом поведение занимающихся становится более осознанным, совершенствуются их двигательные



Начало

Содержание



Страница 21 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



навыки, учащиеся становятся активнее в игре, усложняют старые правила, создают новые варианты (совместно с руководителем или под его контролем).

На активность детей влияет и заинтересованность игрой, которая во многом зависит от того, как руководитель подготовился к ее проведению. Активность детей в игре необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Руководитель должен приучать детей играть самостоятельно, поручая им роли вожатых, капитанов, привлекая к разметке площадки, судейству. Постепенно им предоставляется больше самостоятельности в организации и судействе игры. Выбранные капитаны руководят действующим команд, а судья, выделенный из участников, следит за точным соблюдением правил. По ходу игры руководитель тактично помогает судье и направляет поведение играющих.

*Последовательность прохождения игр должна быть спланирована.*

При планировке учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Игры для уроков физической культуры планируются в соответствии с программой физического воспитания общеобразовательных школ.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой и другими видами физических упражнений. Увоенные знания и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретенные навыки и образовывались новые.

*Переходить от знакомых игр к неизвестным надо постепенно.*

При этом надо ориентироваться на знакомые игры. С этой целью в неизвестные игры, сходные с пройденными, нужно вводить новые правила и условия, последовательно повышать требования в овладении навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным действиям. Так, для развития быстроты и ловкости детей младшего школьного возраста используют игру «Октябрята», а затем «Два мороза». Эти игры очень близки по структуре и по движению (быстрый бег с увертыванием), только во второй игре задание несколько усложняется (требуется большая ловкость). После игры «Два мороза» легче провести игру «Караси и щука», тоже близкую по строению, но с более сложными правилами.

*Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся.*

Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник мог преодолеть препятствия на пути достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилий, не заинтересует детей и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся.

Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять.

Нельзя предлагать много игр в короткий отрезок времени.

Регулярность проведения подвижных игр.

Подбор полезных и интересных игр.

Начало

Содержание



Страница 22 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

### 3. Подготовка к игре

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя её, учитывать нужно возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

1. 3-10 человек – дома, во дворах;
2. 20-40 – на уроках, в лагерях, на тренировках;
3. 100-300 – праздники, вечера, гулянья.

При выборе игры надо *учитывать форму занятий* (урок, перемена, занятие отряда, звена, праздник, прогулка). На уроке и перемене время ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности.

Выбор игры непосредственно зависит от *места ее проведения*. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, на санях, игры с постройками из снега.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно. Надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и дожидаться своей очереди. В жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно.

Выбор игры зависит от **наличия пособий и инвентаря**. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться.



Начало

Содержание



Страница 23 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

#### 4. Подготовка места для игры, разметка площадки, инвентарь, предварительный анализ игры

**Подготовка места для игры.** Для проведения игр на воздухе надо снять дерн (если требуется точная разметка и ровная площадка) или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста). Площадку лучше всего делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 метров и длиной не менее 12 метров. На расстоянии 2 метров от поля рекомендуется поставить несколько скамеек. Желательно, чтобы вокруг летней площадки были деревья, кустарники.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, утрамбовать и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках. Для отдельных игр следует посыпать её песком. Можно подготовить постоянные места для некоторых игр, в которые дети любят играть самостоятельно (например, для «Русской лапты», для «Юлы» и др.).

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Если игры проводятся в спортивном зале, желательно снаряды (брусья, перекладину, конь, козел) убрать в подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой и другими предметами. Оконные стекла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

**Разметка площадки.** Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до её начала, а при рассказе лишь указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игр намечаются не ближе 3 метров от забора, стены или от другого предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с пробежками, в которых большая группа участников забегает одновременно за границу «домов».



Начало

Содержание



Страница 24 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Подготовка инвентаря к играм.** Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скалки и т.п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих (см. программу по физической культуре для общеобразовательных школ). Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. В воспитательных целях полезно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т. п.

Инвентарь раздается участникам или расставляется только после объяснения игры. Это делают сами дети, а руководитель наблюдает за тем, чтобы они выполняли задание быстро, точно, организованно.

**Предварительный анализ игры.** Руководитель обязан, наметив игру, предварительно продумать весь процесс игры и предвидеть, какие моменты ее могут вызвать азарт, нечестное поведение играющих, падение интереса, чтобы заранее продумать, как предотвратить эти нежелательные явления. Руководитель, хорошо знающий детей, предварительно намечает, кому из играющих быть капитаном, первым водящим, какую роль отвести наименее организованным детям, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее намечает помощников и участников, определяет их функции и, если нужно, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники заранее знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

Важно, чтобы обстановка способствовала правильному процессу игры, развитию детского творчества, привитию организаторских способностей, умению бороться в коллективе за интересы коллектива.

[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 25 из 194](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

## 5. Организация играющих: объяснение игры, выделение водящих, распределение на команды, капитаны, помощники

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.

Прежде, чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между играющими. В массовых играх при большом количестве играющих он делает 1-2 шага к середине круга. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя.

Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Пятнашки маршем», «Два лагеря», «Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на границы «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки у боковой границы и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения враспынную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

При объяснении нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

*Объяснение игры.* Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру. Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- 1) название игры;
- 2) роль играющих и их места расположения;
- 3) ход игры;
- 4) цель;
- 5) ее правила.

Рассказывая о ходе игры, автор, безусловно, коснется правил, но в конце рассказа на них необходимо остановиться еще раз, чтобы дети их запомнили.

Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание учащихся на тот или другой момент содержания. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.



Начало

Содержание



Страница 26 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры самим руководителем или учащимися).

При объяснении надо учитывать **настроение учащихся**. Заметив, что их внимание ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в данную игру впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей.

Выделять водящих можно разными способами.

1. По назначению руководителя.
2. По жребию.
3. Считалки.
4. «Тянуться на палке».
5. Метания.
6. По выбору играющих.
7. Кто лучше прыгает, бегаёт, попадает в цель.
8. По результатам предыдущих игр.

**Распределение на команды** производится различными способами.

Играющие распределяются на команды **по усмотрению руководителя** в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам. Этот способ применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр с учащимися старших классов. При таком способе играющие активного участия в составлении команд не принимают.

Можно распределять играющих на команды **путем расчета**: строят в шеренгу, рассчитывают на первый-второй; первые номера ставят в одну команду, вторые – в другую. Таким же способом можно разделить и на 3-4 команды. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физкультуры.

Но при данном способе деления команды не всегда равны по силам.

Можно разделить играющих на команды путем **фигурной маршировки или расчета движущейся колонны**.

В каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто не равным по силам.

Два последних способа удобны для игр, проводимых на уроках, так как они не требуют много времени и позволяют организованно перейти от одного вида упражнения к другому.

Начало

Содержание



Страница 27 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Применяется также способ разделения команд **по сговору**.

Дети выбирают капитанов (командиров), разделившись на пары (примерно равные по силам), договариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ дети очень любят, так как он сам является своеобразной игрой, но его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена временем (в основном во внеурочное время).

Способ разделения **по назначению капитанов**. Дети выбирают двух капитанов, которые по очереди набирают игроков себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной данного способа является то, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы этого не случилось, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста.

Могут быть постоянные командиры.

**Выбор капитанов команд.** В организации командных игр важная роль отводится капитанам или командирам команд, которые отвечают за поведение всей команды в целом и отдельных играющих. Капитаны непосредственные помощники руководителя. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игры.

**Капитанов выбирают сами играющие или назначает руководитель.** Когда играющие сами выбирают капитанов, они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно организованы или плохо знают друг друга то руководитель сам назначает капитанов). Иногда он назначает капитанами (в воспитательных целях) пассивных игроков или легковозбудимых, несдержанных, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера.

Капитанов выбирают и назначают обычно тогда, когда составлены команды. Только при разделении на команды путем выбора и путем сговора капитанов выбирают заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

**Выделение помощников.** Помощники, выбранные руководителем, наблюдают за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Помощники – это будущие организаторы игры, поэтому желательно, чтобы в их роли течение учебного года или лагерного периода побывали в все учащиеся.

Количество помощников зависит от сложности правил организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и от задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например «Белые медведи»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников. Заблаговременно надо выделить помощников для игр на местности, чтобы совместно с ними подготовиться к предстоящей игре. Для игры с разделением на команды (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры, учитывая подготовку детей.

Приучать детей к обязанностям помощников рекомендуется с 1-го класса.

Начало

Содержание



Страница 28 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## 6. Руководство процессом игры: судейство, приёмы регулирования нагрузки. Окончание игры

**Наблюдение за ходом игры и поведением играющих.** Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предыгровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды или сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места.

Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия.

Надо приучать детей сознательно соблюдать правила игры. Участники узнают правила во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать им о них и дополнять, если предыдущие правила хорошо усвоены. Руководитель делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Но если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он игру останавливает и вносит поправки.

При проведении сложной игры руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно вводит дополнительные правила.

Не следует останавливать игру криком, резкой командой. Надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание!», по свистку.

В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс ее доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся. **Руководитель должен заинтересовать детей игрой**, увлечь их. Для этого надо подбирать игры в соответствии с интересами и возможностями детей, с учетом их желаний и настроения, педагогически правильно и эмоционально руководить ими.

**Судейство.** Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил,



Начало

Содержание



Страница 29 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



руководитель с помощью педагогических приемов руководит обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышению интереса к ней.

Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья следит за тем, чтобы команды были равные по количеству, по силам играющих.

Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться.

Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещающимися игроками.

Заметив нарушение правил, судья своевременно подает сигнал. Он корректно делает замечания, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважение к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

**Дозировка в процессе игры.** В подвижных играх трудно учесть возможность каждого участника, а также физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется сразу чрезмерные мышечные напряжения, которые требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление.

Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий (после контрольной работы в классе или работы в поле), надо предложить игру малоподвижную.

Нужно учитывать следующие:

- чередование интенсивных подвижных игр и малоподвижных;
- не терять чувство меры;
- контролировать свои действия в игре;
- переоценка своих сил (утомление);
- младшим – постепенное увеличение нагрузки;
- кратковременные перерывы;
- сокращение дистанции;
- уменьшить число повторений;
- дозировка водящих (смена);

[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 30 из 194](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

- одинаковая нагрузка;
- лучше всего не удалять с игры (штрафные очки);
- внимание на ослабленных детей;
- продолжительность игры (погода);
- зимой интенсивно, без перерыва.

Таким образом, дозировка определяется методикой и условиями проведения игры.

**Окончание игры.** Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит от количества участников (чем меньше их, тем короче игра), их возраста (дети младшего школьного возраста не могут быть долго в напряжении), содержания игры (игры, требующие большого напряжения, должны быть короче), от места проведения, темпа, предложенного руководителем, от опытности руководителя (у малоопытного руководителя игры менее продолжительны) и от других причин.

Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления (рассеянное внимание, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников), игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное руководителем перед игрой. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1-3 мин до окончания установленного времени надо предупредить участников.

Перед началом командной игры желательно сообщить участникам, сколько раз ее надо повторить.

Если игра не имеет определенного окончания, руководитель предупреждает об ее конце, например, так: «Играем до тех пор, пока не сменится водящий», «Играем еще 1-2 минуты» и т. п. Окончание игры не должно быть для участников неожиданным. К этому их надо подготовить. Непредвиденный конец игры вызывает отрицательную реакцию у детей.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена временем. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть длительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.



Начало

Содержание



Страница 31 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

## 7. Подведение итогов игры: определение результатов игры, разбор игры, карточка игры

**Определение результатов игры** имеет большое значение. По окончании игры руководитель должен объявить результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять результат игры надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

**Разбор игры.** При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли. Необходимо отмечать учащих, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры. Проведение игры – процесс, не всегда поддающийся прогнозированию.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.



Начало

Содержание



Страница 32 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

## Семинарские занятия

### Семинарское занятие 1. Техника безопасности на занятиях с подвижными играми.

*Вопросы:*

1. Общие требования безопасности.
2. Медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
3. Режимы занятий и отдыха.
4. Правила личной гигиены.
5. Требования безопасности перед началом, во время и после занятий.
6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

*Задания:*

1. Показать пример первой помощи пострадавшему.

### Семинарское занятие 2. Общие основы теории подвижных игр.

*Вопросы:*

1. Предмет и задачи курса подвижных игр.
2. Происхождение и развитие игр, их характеристика.
3. Воспитательное и образовательное значение игр.
4. Подвижные игры как средство физического воспитания.
5. Содержание игры и ее характеристика.

*Задания:*

1. Разработать картотеку подвижных игр для их использования с детьми различных возрастных групп (младший, средний, старший школьный возраст).



Начало

Содержание



Страница 33 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Практические занятия

### Методика проведения подвижных игр в младшем школьном возрасте

#### 1 класс

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Космонавты», «Совушка», «Мяч соседу».

Игры с бегом: «Конники-спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси-лебеди», «Салки», «Два мороза».

Игры с прыжками на месте и с места: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».

Игры с прыжками в высоту: «Лиса и куры», «Зайцы, сторож и Жучка».

Игры с прыжками в длину: «Волк во рву».

Игры на дальность и в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель».

#### Игра «Зайцы, сторож и Жучка»

**Задачи:** закрепление навыка быстрого бега, ловкости, выносливости; воспитание активности, коллективизма.

**Инвентарь:** веревочка.

**Место:** спортивный зал, площадка (рис. 1.1).

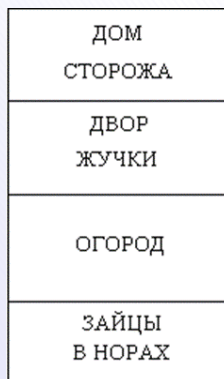


Рисунок 1.1 – Разметка площадки для игры «Зайцы, сторож и Жучка»



Начало

Содержание



Страница 34 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Содержание:** из играющих выделяется “сторож” и “Жучка”, остальные – “зайцы”. На площадке обозначаются: с одной стороны – норы зайцев, с другой – огород и за огородом – дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40-60 см протягивается веревочка – забор (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз). Перед началом игры зайцы находятся в норах, а сторож с Жучкой дома. По сигналу учителя первые восемь-десять зайцев выбегают из нор, перепрыгивают через веревочку (забор) и оказываются в огороде, где начинают есть капусту, шевелить ушами (подражательные движения кистями рук), перепрыгивать с одного места на другое. По условному знаку учителя сторож стреляет в зайцев (хлопает три раза в ладони). По первому хлопку зайцы убегают домой, преодолевая забор подлезанием или подползанием, не касаясь веревки. После третьего хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой).

**Правила:** пойманные зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линии нор, догонять нельзя.

**О.М.У:** сторож и Жучка могут меняться ролями. Когда все группы зайцев побывают в огороде, выделяются новые сторож и Жучка.

### Игра «Попрыгунчики-воробушки»

**Задачи:** развитие быстроты, ловкости, воспитание организованности, внимательности.

**Инвентарь:** не требуется.

**Место:** спортивный зал, площадка, рекреация (рис. 1.2).

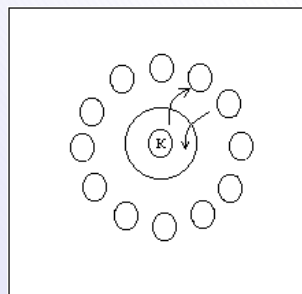


Рисунок 1.2 – Разметка площадки и расположение игроков для игры «Попрыгунчики-воробушки»

Начало

Содержание



Страница 35 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть



**Содержание:** «Кошка» сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – становятся за пределами круга. По сигналу учителя воробушки выпрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга.

**Вариант:** игра может продолжаться до 30 с. Ее можно повторять несколько раз (с перерывами для отдыха).

**Правила:** разрешается прыгать на одной, двух ногах по договоренности. Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным.

**О.М.У:** учитель отмечает тех, воробушков, которых водящий ни разу не коснулся рукой.

## 2 класс

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Выставка картин», «Фигуры», «Мяч среднему».

Игры с бегом: «Шишки, желуди, орехи», «Салки» (усложненные варианты), «Команды быстроногих», «Белые медведи», «Пустое место», «Вызов номеров».

Игры с прыжками: «Зайцы в городе», «Прыжки по полоскам» (усложненный вариант), «Парашютисты», «Зайцы, сторож и Жучка» (усложненный вариант). Эстафеты с прыжками в длину.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит?» (усложненный вариант), «Метко в цель» (усложненный вариант).

### Игра «Шишки, жёлуди, орехи»

**Подготовка.** Игроки образуют круг (рис. 1.3), в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер – в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки вторые "жёлуди третьи "орехи".

Начало

Содержание



Страница 36 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

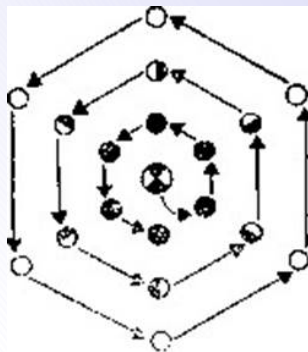


Рисунок 1.3 – Расположение игроков для игры «Шишки, жёлуди, орехи»

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами" должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "жёлуди меняются местами" стоящие в тройках вторыми, если "пишки" стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: "пишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 3. Игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

### **3 класс**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: передача мяча в колоннах, гонка мячей по кругу.

Игры с бегом на скорость: «День и ночь», «Караси и щука».

Игры с прыжками: эстафеты с прыжками в высоту (через веревку) и в длину с разбега (через полосу).

Игры с метанием: «Выиграть время дальними бросками», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Попали в мяч».

Игры с преодолением препятствий: «Пятнашки – ноги от земли», «Альпинисты», эстафета с преодолением препятствий.



Начало

Содержание



Страница 37 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Игра «Караси и щука»

**Описание и правила игры:** На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два «дома» карасей, примерно на расстоянии 15–30 м друг от друга. Один из самых быстрых и ловких игроков выбирается щукой. Все остальные – караси.

Караси становятся в одном из своих домов, а щука – посередине площадки (реки).

Щука считает: «Раз, два, три!», и все караси «переплывают реку» – бегут на противоположную сторону в свой дом.

Щука ловит перебегающих. Карась, осаленный щукой, на время отходит в сторону. Затем щука снова считает до трех, и караси бегут обратно, в дом на другой стороне площадки. Щука их ловит, и пойманные опять отходят в сторону. Когда пойманных наберется 4–5 человек, они образуют цепь: становятся в одну линию посередине площадки и берутся за руки – это сеть. Теперь на счет «три» караси перебегают на другую сторону, пробегая сквозь сеть (под руками игроков), а щука стоит позади сети и ловит выбегающих из нее карасей (рис. 1.4).

Пойманные караси присоединяются к сети. Когда сеть становится очень большой, из нее составляется «корзина» в виде круга.

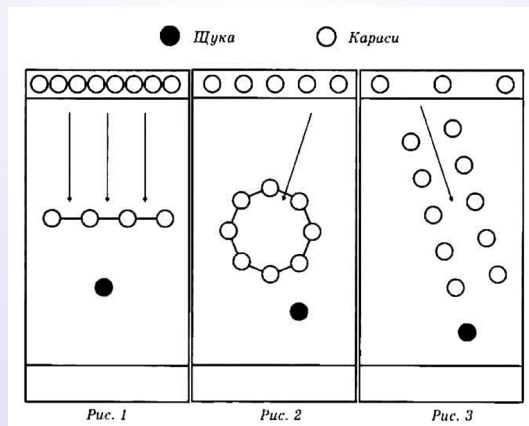


Рисунок 1.4 – Разметка площадки и расположение игроков для игры «Караси и щука»



Начало

Содержание



Страница 38 из 194

Назад

На весь экран

Закреть



Теперь не пойманные караси пробегают через корзину, а щука стоит за ней и ловит их. Когда карасей останется совсем мало, пойманные образуют «верши», т.е. становятся в два ряда, лицом друг к другу, образуя коридор. Если места мало, то коридор устанавливается по диагонали площадки.

Щука становится в двух шагах от выхода из коридора и ловит карасей. Игра кончается, когда все караси переловлены. Последний пойманный карась в следующий раз становится щукой.

### Методика проведения подвижных игр в среднем школьном возрасте

#### 4 класс.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, «Бой петухов».

Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой».

Игры с прыжками: «Удочка», «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыжки и пятнашки».

Игры с метанием: «Снайпер», «Лапта».

Игры, подготовительные к баскетболу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Защита укреплений».

#### Игра «Перебежка с выручкой»

##### Подготовка.

Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки (рис. 1.5).

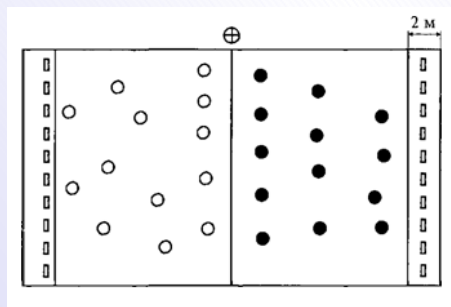


Рисунок 1.5 – Площадка для игры «Перебежка с выручкой»

Начало

Содержание



Страница 39 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

## Содержание игры.

По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10–15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

### Правила игры:

1. Игру разрешается начинать строго по сигналу.
2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

### 5 класс.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сильные и ловкие», эстафеты с элементами равновесия.

Игры с бегом: «Охрана перебежек», эстафеты с бегом и преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину через полосу препятствий.

Игры, подготовительные к баскетболу: эстафета с ведением и броском мяча в корзину «Залетный мяч», «Мяч в центре», «Борьба за мяч», «Скрытый пас».

Игры, подготовительные к волейболу: пасовка волейболистов, «Ловкая подача».

## Игра «Скрытый пас»

**Задачи:** закрепление навыков скрытых бросков мяча в определенном направлении и ловли летящего мяча; развитие координации движений.

**Инвентарь:** баскетбольные, волейбольные мячи.

**Место:** спортивный зал, площадка (рис. 1.6).



Начало

Содержание



Страница 40 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

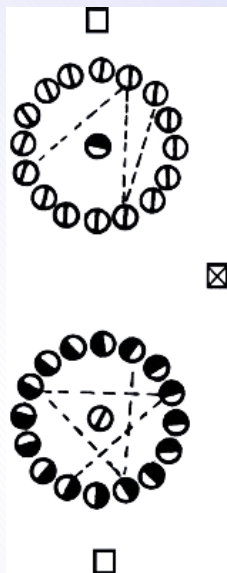


Рисунок 1.6 – Расположение игроков для игры «Скрытый пас»

### Содержание

В центре каждого из кругов находится водящий – игрок другой команды.

Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его.

Варианты передачи: двумя руками от груди и сверху; одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; с отскоком от пола любым способом.

### Правила

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.

Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко.

Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.

Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков.

Начало

Содержание



Страница 41 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## ОМУ

Игру можно проводить в четырех подгруппах, стоящих в кругах. Кроме того, ее можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами.

### 6 класс

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Борьба в квадратах», «Тяни в круг».

Игры с бегом на скорость: эстафеты по кругу.

Игры с прыжками: эстафеты с прыжками.

Игры с метанием: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие», «Мяч с четырех сторон».

Игры, подготовительные к баскетболу: эстафета с ведением и броском мяча в корзину, «Мяч капитану».

Игры, подготовительные к волейболу: пасовка волейболистов в командах, «Ловкая подача».

### Мяч с четырех сторон

**Задачи:** развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.

**Инвентарь:** мячи.

**Место:** спортивный зал, площадка (рис. 1.7).

#### Содержание

Игроки образуют четыре команды.

По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков.

По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды.

Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т. д.

Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.

Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем.

#### Правила

Передавать мяч только установленным способом.

Нельзя создавать помех сопернику.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

## ОМУ

Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3–4 м контрольные линии.



Начало

Содержание



Страница 42 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

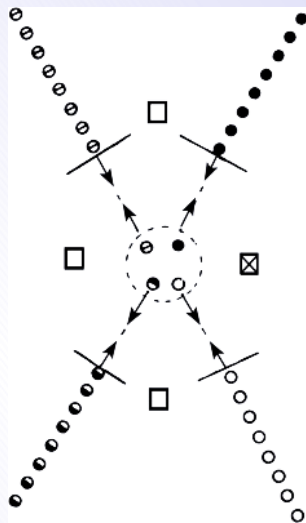


Рисунок 1.7 – расположение игроков для игры «Мяч с четырех сторон»

## Методика проведения подвижных игр в старшем школьном возрасте

### 7 класс.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание в шеренгах, выталкивание из круга.

Игры с бегом: большая эстафета по кругу, бег командами.

Игры с прыжками: эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

Игры с метанием мяча: «Шагай вперед», «Точно в цель».

Игры, подготовительные к волейболу. Эстафета волейболистов.

### Игра «Точно в цель»

**Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

**Инвентарь:** теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

**Место:** спортивная площадка (рис. 1.8).



Начало

Содержание



Страница 43 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

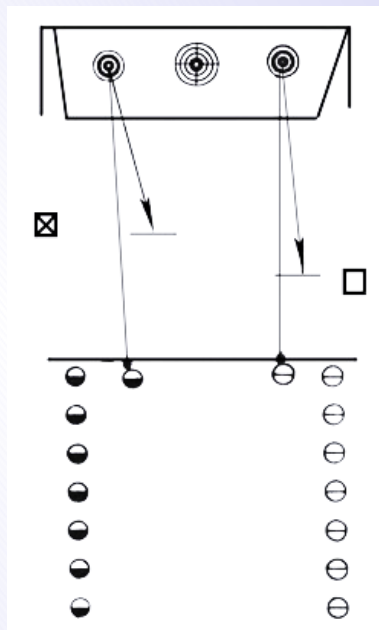


Рисунок 1.8 – Площадка для игры «Точно в цель»

**Содержание.** Команды строятся в колонну по одному.

Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене.

**Вариант соревнования:** метание можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока.

В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска.

**Правила.** Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя.

За дальность отскока мяча добавляется одно очко.



Начало

Содержание



Страница 44 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

## ОМУ

По мере освоения учащимися задания можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3–5 шагов.

### 8 класс.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание каната «Кто сильнее?».

Игры с бегом, метанием и преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину. Лапта с препятствиями. Эстафета с бегом, прыжками, метаниями: «Кто быстрее?».

## Игра «Русская лапта»

**Введение.** В лапту играют две команды, каждая из которых состоит из пяти человек. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Игра длится четыре тайма по 15 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.

**Площадка.** Игровая площадка представляет собой прямоугольную площадку. Размеры площадки, в зависимости от ранга соревнований и условий проведения соревнований составляют: ширина – 15-55 м, длина – 25-40 м. Размеры измеряются по внешней линии, ограничивающей поле (рис. 1.9).

Комментарий. Соревнования могут проходить на площадке с искусственным покрытием, так и на травяном или земляном покрытии. По боковым линиям должно быть свободное пространство 3 метра, с торцевой линии и линии города – 5 метров. Если игра проходит в зале, освещение должно быть достаточным и равномерным.

**Штрафная зона.** В штрафную зону входит шестиметровое пространство от линии Города, она служит для определения правильности удара и выноса мяча за линию Города.

Комментарий. Удар считается не действительным, если мяч по воздуху не пересек линию штрафной зоны. Во время выноса мяча за линию Города в штрафной зоне должно находиться не более одного игрока защиты. Судьям не подавать сигнал на право удара, пока игрок защиты не выйдет из штрафной зоны.



Начало

Содержание



Страница 45 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Площадка подающего.** Находится в центре лицевой линии, ограничивается двумя линиями на ширине 3 метра и длиной 1 метр.

**Зоны скамейки команд.** Зоны скамейки команд находятся вдоль лицевой линии по обеим сторонам штрафной площадки. Скамейки должны быть рассчитаны на 10 человек для каждой команды.

**Команды.** Каждая команда состоит не более чем из 8 игроков и тренера. Один из игроков является капитаном. Состав команды перед началом игры не может иметь менее пяти участников. Во время игры команды в защите на площадке должно находиться пять игроков. Во время игры в нападении игроки не имеющие право на атаку, находятся на скамейке.

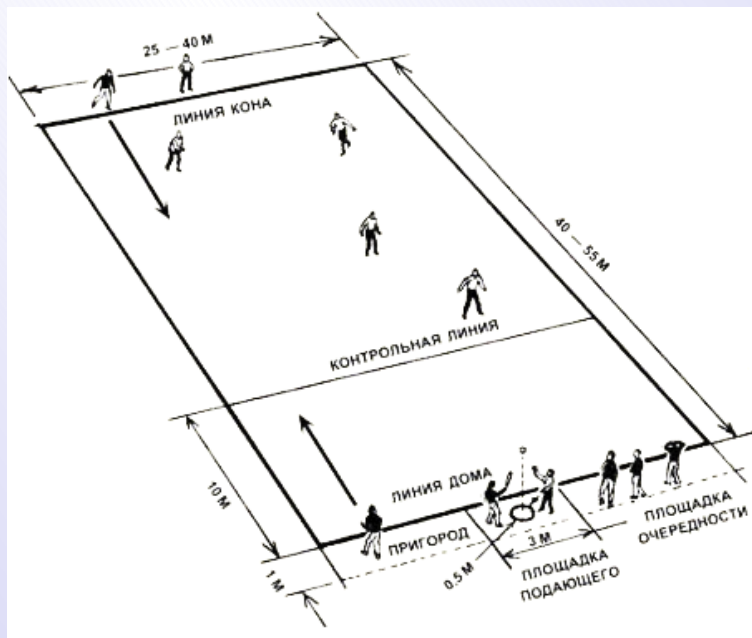


Рисунок 1.9 – Площадка для игры «Русская лапта»

Начало

Содержание



Страница 46 из 194

Назад

На весь экран

Закреть



**Капитан.** Каждая команда должна иметь своего капитана. Когда возникает необходимость, капитан является представителем своей команды на площадке. Он может обращаться к судье по вопросам, связанным с толкованием Правил или для получения необходимой информации, по окончании игрового момента. Это он должен делать в корректной форме. Если по какой-то причине капитан заканчивает игру, он предупреждает об этом судью и назначает одного из игроков выполнять его обязанности и передает ему повязку.

**Тренер команды.** Каждая команда должна иметь тренера. Тренер несет всю ответственность за свою команду и является руководителем по всем вопросам. За 15 мин до начала игры он должен заполнить протокол игры. Он имеет право объявить судей о замене, о таймауте, обратиться к судье по каким-то разъяснительным вопросам, но только по окончании игрового момента. Тренер может иметь помощника, но об этом он должен заранее сделать запись об этом в протоколе. Помощник тренера может обращаться к судьям только в том случае, когда тренер по каким-либо причинам покинул игру. Обязанности тренера может выполнять капитан команды.

**Судейская бригада.** На одну игру назначаются судейские бригады в составе: ст. судья, судья на линии, секретарь.

**Старший судья.** Старший судья должен проверить и утвердить место проведения игры, проверить форму и снаряжение команд, при необходимости проводит предигровую жеребьевку, выводит на игру команды, принимает решения по всем вопросам по ходу игры. В случае возникновения спорных вопросов принимает решение, дает команду на начало и окончание игры, дает свисток на остановку игрового момента и возобновления игры, проверяет протокол, утверждает счет. Подтверждает или аннулирует решение линейных судей.

**Линейный судья.** Линейный судья контролирует ход игры и жестами указывает на те или иные действия игроков старшему судье и игрокам, подписывает протокол.

**Секретарь.** Секретарь проверяет правильность заполнения протокола до начала матча. Ведет протокол во время игры, следит за заменами, общим временем, подсказывает ст. судье о выходе мяча в аут и правильности набранных очков, регистрирует использованные минутные перерывы, подписывает протокол и передает его гл. судье соревнований.

**Игровое время.** Игра состоит из четырех таймов по 15 минут общего времени. Между первой и второй, третьей и четвертой четвертями двухминутный технический перерыв. Между второй и третьей четвертью перерыв 5 минут.

**Комментарий.** В зависимости от ранга и уровня соревнований общее время может быть сокращено, как игровое, так и перерывы.

**Начало игры.** Игра начинается с приветствия команд. Согласно жребию, одна команда занимает позицию в защите, другая – в нападении. По свистку старшего судьи игрок нападения

Начало

Содержание



Страница 47 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

производит первый удар и начинается общий отсчет времени.

**Удары по мячу.** Удары по мячу производятся битой, которая держится двумя руками, а замах производится из-за головы. Бить с плеча или с боку запрещается. На правильный удар дается две попытки. Удар считается действительным, если мяч по воздуху пересек шестиметровую зону и упал в пределах поля или по воздуху улетел за линию города не пересекая боковые линии. Удар считается не действительным, если мяч в воздухе задел потолок, сетку и др. посторонние предметы. После неправильной первой попытки дается вторая, если и она не удачная, то игрок лишается удара, но он имеет право на перебежку. Игрок может отказаться от удара, для этого он должен встать в районе зоны подачи и, подняв вверх руку оповестить об этом старшего судью.

**Подающий.** По просьбе бьющего он подает мяч на указанную высоту. Для совершения удара дается возможность двух подкидываний. Подающим игроком должен быть на совершения удара. Подающий не имеет права на атаку, но может выходить в поле на обратное осаливание.

**Право на атаку (перебежку).** Право совершить перебежку имеют только те игроки, которые совершили попытку удара. Совершив полную перебежку, игрок может совершать перебежку только после совершения им удара.

**Вынос мяча.** Вынос мяча производится игроком защиты, находясь в пределах игрового поля. Мяч может быть вынесен как броском, так и в руке между флажками линии города. Если мяч пересек линию города через боковые линии, то игра продолжается. Запрещается делать ложные замены на вынос мяча.

**Осаливание.** Осаливание – попадание мяча в игрока атаки. Осаливание игрока на падения производится в тот момент, когда он совершает перебежку и находится в поле. Осаливать можно только находясь в пределах поля, мяч должен быть выпущен из рук. После осаливания игра продолжается, и игроки защиты должны покинуть поле за линию кона или города. Если при осаливании мяч попал в голову, то осаливание не засчитывается, при умышленном попадании в голову игрок защиты наказывается желтой карточкой.

**Обратное осаливание.** После осаливания игроки той команды, игрок которой был осален имеют право производить обратное осаливание, т.е. подбирать мяч и осаливать игрока противоположной команды. Обратное осаливание может происходить многократно. На обратное осаливание со скамейки запасных в поле может выходить не более 5 человек, в противном случае дается свободная смена команд.

**Самоосаливание.** Игрок нападения считается самоосаленным, если он выбежал и вернулся за линию кона или города, во время перебежки выбежал за боковую линию, коснулся мяча или игрока защиты владеющего мячом. Очки, набранные в момент самоосаливания, не засчитываются. Игрок защиты после самоосаливания и свистка судьи оставляет мяч в поле и покидает его за линию



Начало

Содержание



Страница 48 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

кона или города. Игроки, совершившие самоосаливание имеют право на обратное осаливание. При умышленном самоосаливании назначается свободная смена.

**Комментарий.** Часто при самоосаливании игроки защиты и нападения оказываются в ауте, самоосаленным считается тот, кто последним покинет аут.

**Перебежки.** Каждый игрок нападения имеет право на перебежку, только после того, как совершил удар. Игрок, перебежавший с линии Города до линии кона, пересекший ее и вернувшийся за линию Города не был осален сам или не был осален кто-то из игроков его команды, совершил полную перебежку и принес своей команде 2 очка. Перебежки в одну из сторон не приносят команде очков.

**Очки, определение победителей и проигравших.** Каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч после удара с лета, приносит своей команде 1 очко. Победителем считается та команда, которая наберет больше очков.

Команде может быть засчитано поражение, если в ходе игры на поле осталось менее трех человек. Если команда не явилась на игру, ей засчитывается техническое поражение и команда несет другие наказания, предусмотренные положением о соревнованиях.

**Нарушения при ударах.** Бьющему игроку запрещается выполнять удар с плеча, с боку, выходить или заступать за линию города и зону подающего, выбрасывать биту в поле, затягивать время, брать биту до разрешения судьи. При нарушении этих правил судья имеет право лишить игрока удара.

**Нарушения при перебежках.** Игроку атаки при перебежках запрещается выбегать в поле со скамейки запасных, сезоны подающего, за исключением бьющего игрока, касаться игроков защиты, выбегать в аут, касаться или брать мяч в руку. За эти нарушения судья может дать свободную смену и наказать игрока желтой карточкой.

**Нарушение при игре в защите.** Игрокам защиты запрещается выходить за пределы поля до удара. Если игрок защиты вышел за пределы поля до удара, а удар был действительным, то игроку защиты делается предупреждение, а игроки нападения вышедшие после удара в поле совершают перебежку в одну сторону. Игрокам защиты запрещается во время перебежки блокировать игроков атаки, выходить в аут до удара, находиться в штрафной зоне до удара, прятать мяч и делать ложные движения, затягивать время при выносе мяча. При этих на рушениях игрок наказывается замечанием и желтой карточкой.

**Желтая карточка.** Желтая карточка предъявляется игрокам в следующих случаях: если игрок дважды нарушил одно и тоже правило, за неспортивное поведение, аппеляцию судьям во время игры и другие нарушения. Желтая карточка также может предъявляться и тренерам команд и их помощникам.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 49 из 194](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)



**Красная карточка.** При предъявлении красной карточки игрок или тренер команды обязав покинуть поле без права замены с последующим рассмотрением на судейской коллегии. Красная карточка предъявляется при получении второй желтой карточки, драки, сквернословии, недисциплинированном по ведении, как на поле, так и за пределами его во время игры, до подписания протокола.

Красная карточка может предъявляться и тренерам команд и их помощникам.

**Минутный перерыв.** Каждая команда имеет право брать один минутный перерыв в каждом тайме. Старший судья и врач также по каким-либо причинам может объявить технический перерыв. Время технического, медицинского или минутного перерыва не входит в общее время.

#### **9-11 классы.**

Игры в спортивной тренировке. Спортландии. Игры в лагерях отдыха.

Учебные задания

Составление рабочих карточек, сценария «Спортландия». Проведение игры по заданию преподавателя с последующим разбором (повторное проведение одной-двух игр, проработанных на предыдущих уроках).

#### **Пример игровых карточек для разных классов**

[Игровая карточка для 5-7 классов](#)

[Игровая карточка для 1-4 классов](#)

[Игровая карточка для 9-11 классов](#)

Начало

Содержание



Страница 50 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

## Содержание учебного материала

### РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

#### Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Общие требования безопасности. Медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Режимы занятий и отдыха. Оказание первой помощи пострадавшему. Правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом, во время и после занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

#### Тема 1.2 Общие основы теории настольного тенниса

Исторический очерк развития настольного тенниса в мире, стране, регионе. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания. Организация занятий в школе. Формы внеклассной и внешкольной работы по настольному теннису.

#### Тема 1.3 Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры

Классификация и анализ техники игровых приемов. Обучение технике игры и ее совершенствование. Общая и специальная физическая подготовка. Последовательность в обучении технике игры. Особенности методики обучения настольному теннису в различных возрастных группах.

Классификация и анализ тактики игры. Тактика нападения, тактика защиты. Характеристика основных систем в нападении и защите.

#### Тема 1.4 Правила соревнований и методика судейства

Содержание правил игры и основы методики судейства. Ведение протокола соревнований. Оборудование площадки и инвентарь для игры.



Начало

Содержание



Страница 51 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## РАЗДЕЛ 2 ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

### Тема 2.1 Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения, способствующие овладению техникой.

### Тема 2.2 Техника игры и методика обучения

*Исходные положения (стойки)* (правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя).

*Перемещение и их разновидности* (бесшажный, шаги, прыжки, рывки).

*Способы держания ракетки* (вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»).

Подачи и их разновидности (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом).

*Технические приемы нижним вращением* (срезка, подрезка).

*Технические приемы без вращения мяча* (толчок, откидка, подставка)

*Технические приемы с верхним вращением* (накат, топс-удар).

### Тема 2.3 Тактика игры и методика обучения

*Тактика нападения. Передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). *Шаги* (одношажный, приставной, скрестный). *Прыжки* (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). *Рывки* (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

*Тактика защиты. Передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

*Тактика парной игры и методика обучения.*



Начало

Содержание



Страница 52 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Учебно-методическая карта

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел «Настольный теннис» (дневная форма получения образования)

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел «Настольный теннис» (заочная форма получения образования)



*Начало*

*Содержание*



*Страница 53 из 194*

*Назад*

*На весь экран*

*Закреть*

### Семинарское занятие 1. Теоретические основы настольного тенниса.

#### Вопросы:

1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом
2. Общие основы теории настольного тенниса
3. Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры
4. Правила соревнований и методика судейства

#### 1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Активная двигательная деятельность в условиях больших физических нагрузок сопряжена с возможностью получения занимающимися телесных и функциональных повреждений. Занятия физическими упражнениями и спортом, в том числе настольным теннисом, в особенности требуют, как от занимающихся, так и от проводящего занятия соблюдения определенных правил безопасности.

Основные мероприятия, связанные с профилактикой травматизма, обычно называют страховкой. Эффективность страховки достигается, в первую очередь, строгим соблюдением принципов обучения и воспитания. Высокая сознательность и активность обучающихся, систематичность занятий, доступность учебного материала и прочность овладения им – решающие условия предупреждения травм.

Профилактика травматизма достигается тщательной дозировкой физических нагрузок, хорошей дисциплиной занимающихся, обеспечением необходимых внешних условий занятий.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией занятия;
- строгим соблюдением методики проведения занятия;
- высокой дисциплиной занимающихся;
- знанием и соблюдением приемов страховки;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря.

#### **Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом**

1. На занятиях по настольному теннису занимающиеся могут пользоваться спортивным инвентарем, предоставленным спортивным сооружением и учебным заведением.

2. Размер, форма и масса примеряемого спортивного инвентаря должны соответствовать возрасту, полу, физической подготовленности, а также правилам соревнований.



Начало

Содержание



Страница 54 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



3. Спортивная форма занимающихся не должна мешать выполнению упражнений, т. е. соответствовать размеру. Традиционная спортивная форма в настольный теннис – темного цвета майка или футболка (рубашка) и шорты для мужчин и спортивная юбка для женщин, носки и игровая обувь. Разрешается использовать эластичные бинты, наколенники и т. д. На занятиях запрещается носить перстни, цепочки, металлические браслеты, пирсинг. Ногти на руках и ногах должны быть коротко и аккуратно острижены.

4. К занятиям не допускаются студенты, не прошедшие инструктаж по правилам безопасности и не имеющие медицинского допуска.

#### **Требования безопасности во время занятий настольным теннисом**

Во время обучения и совершенствования техники выполнения упражнений в настольном теннисе необходимо соблюдать определенные правила проведения занятий.

Все занятия начинать с разминки.

1. Заниматься на спортивной площадке только с преподавателем.
2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы.
3. Не выполнять без страховки сложные игровые приемы и незнакомые упражнения. Обучаться страховке и само страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя (тренера).
4. Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной форме.
5. Проведение занятий разрешается при правильно проверенном оборудовании, соответствующем требованиям настольного тенниса.

#### **Требования безопасности по окончании занятий настольным теннисом**

1. Проверить весь инвентарь, который был задействован на занятиях по настольному теннису.
2. При подведении итогов занятий проверить и довести правила личной гигиены, характерные ошибки, время и порядок покидания зала.
3. Покинуть место занятий и зал по команде преподавателя. Запрещается покидать зал самостоятельно.
4. При необходимости выключить свет (рубильник), убедиться, что доступ к спортивному инвентарю отсутствует.
5. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
6. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Начало

Содержание



Страница 55 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

## 2. Общие основы теории настольного тенниса

### История развития настольного тенниса

Игры, как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности, и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

Известно, что в Древнем Египте и Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания.

Характерным этапом в развитии игр считают появление площадок для игр и турниров в X–XI вв. Игры в мяч, отдаленно напоминающие теннис и бадминтон, были известны в Древней Греции (эпискирос), Риме (гарпаstum). Среди многочисленных старинных игр с мячом историки спорта выделяют как родоначальный теннису тригон, известный со времен Древнего Рима: маленький твердый шар перебрасывали с одной стороны площадки на другую. В те же времена возникла похожая игра – фоллис, в которой полый шар величиной с детскую головку перебрасывался посредством специальных надетых на руку щитов – прообраза ракеток. Подобная игра сохранилась в Италии и по настоящее время – паллоне.

Развитие современных спортивных игр связано с появлением мяча. С развитием промышленности мячи стали изготавливать из каучука и различных видов резины, пластмасс.

Прообраз тенниса возник во Франции и Англии (с конца XIII в. (игра «жé-депом» – в переводе с фр. – игра яблоком)).

Происхождение слова теннис неизвестно. Одни историки предполагают, что это название произошло от игры, в которой участвовали 10 (по-английски «тен») игроков, по 5 человек на каждой стороне площадки; другие – от лат. слова «тенниса» – лента, тесьма (теперь сетка); третьи – родоначальным франц. слово «тенез» (в переводе – «Вот вам!», «Берите!» – возглас при подаче мяча. Слово *теннис* сегодня вошло в наш лексикон и означает игру в мяч через сетку ракетками.

В 1874 г. английский майор Вальтер Клоптон из Вингфилда разработал правила новой, довольно близкой к современному теннису игры, которую он назвал *сферистика*. Через год правила игры были усовершенствованы, и она получила новое название – *лаун-теннис* (с англ. означает «теннис на лужайке»).

Считается, что настольный теннис своим рождением обязан дождливой английской погоде – игру перенесли в помещение. Вначале играли на полу. Позднее появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Прообразом современного инвентаря настольного тенниса было оборудование для известного домашнего развлечения под названием госсима.



Начало

Содержание



Страница 56 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

Рождение настольного тенниса относят к концу XVIII, началу XIX вв.

Англия официально считается родиной настольного тенниса, хотя истоки ее можно искать и в Европе и в Восточной Азии. Первые документы о правилах игры, были напечатаны в каталогах в 1834 г. Ф. Айерс в Лондоне под названием «Miniature Indoor Lawn Tennis Game». А в британских каталогах спортивного инвентаря в 1880-1890 гг. были представлены комплекты новой игры. И только в 1891 г. Чарлз Бакстер патентом № 190070 (правила игры) и Дж. Джакес – патент № 157615 «Игра Пинг-понг» узаконили рождение настольного тенниса. Название «Пинг-понг» произошло от звука мяча о стол и ракетку.

Довольно долго игра использовалась как средство для проведения свободного времени и активного отдыха. Постепенно пинг-понг становится спортивной игрой. Хотя ракетки не были стандартизированы и играли ракетками и с длинной ручкой и со струнами и даже обтянутыми кожей. Мячи изготавливались из резины или пробки, их часто обшивали тканью. В 1891 году настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба, который решил маленькие полые цветные шарики от детской игрушки использовать для игры в пинг-понг. Введение в игру легкого целлулоидного мяча позволило значительно снизить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Стали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности ракетки: пробка, пергамент, велюр, позднее наждачная бумага, резина.

В Англии «пинг-понг», как спорт был признан в 1900 г. До этого времени игра велась по правилам лаун-тенниса, и даже до 100 очков. После утверждения правил, игра стала вестись до 30 очков. В декабре 1900 г. состоялся первый чемпионат Лондона по пинг-понгу. В нем приняло участие 300 человек. В 1901 г. официальный турнир состоялся в Индии. Его можно считать первым международным соревнованием. Победил в турнире один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

К началу XX в. популярность пинг-понга возросла и увлечение новой игрой буквально захлестнуло все страны. Названия игры были разные: Ping-Pong (Германия, Россия, Литва), WhiffWhaff – в Америке, Pim-Pam – во Франции, в Англии – Gossima, Ping-Pong, Parlour Tennis и др. Всюду организовывались многочисленные клубы и устраивались состязания – чемпионаты клубов, городов и др. В 1908 г. игра под названием «лонг пом» была включена в программу Олимпиады в Лондоне.

Только в 1926 г. Великобритания, Германия и Венгрия учредили Международную федерацию настольного тенниса (ITTF, ИТТФ), которую возглавил и руководил в течение 40 лет выдающийся английский общественный деятель Айвор Монтегю. Начиная с этого времени чемпионаты мира стали проводится регулярно каждый год. В декабре 1926 г. прошел первый чемпионат мира



Начало

Содержание



Страница 57 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



(результаты его засчитали за 1927 г). Второй чемпионат мира был проведен в 1928 г. в Стокгольме.

В 1957 г. был создан Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) и Международная федерация приняла решение о проведении мировых чемпионатов только по нечетным годам (форумы континентов проводились по четным годам). Первый чемпионат Европы состоялся в 1958 г. в Будапеште, в знак признания больших заслуг венгерского настольного тенниса.

Дальнейшее широкое развитие настольного тенниса в мире позволило ИТТФ поставить вопрос об олимпийском признании одного из популярного в мире вида спорта, которое состоялось в конце 1977 г., а спустя еще 4 года, на очередной сессии МОК было принято решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 г. Олимпийские соревнования прошли в мужском и женском одиночных и мужском, и женском парных разрядах. В дальнейшем настольный теннис был включен в программы Олимпийских игр начиная с 1988 г.

На территории России настольный теннис под названием «пинг-понг» был известен еще в конце XIX в. Однако дальнейшего развития в те годы игра не получила.

Интерес к настольному теннису возродился в Европе в первые годы после первой мировой войны. В России появился несколько позже.

Наиболее способные игроки (молодые теннисисты) сравнительно быстро овладевали основами техники и тактики настольного тенниса и придавали ему спортивный характер. Они стали объединяться в спортивные клубы и секции, между которыми проводились соревнования на звание чемпионов. Во многих городах, например, в Москве, Ленинграде, Харькове (тогда столице Украины), в 1927-м и в последующие годы регулярно проходили командные и личные соревнования.

1930–1931 гг. можно отнести к новому этапу развития пинг-понга в СССР. Сильнейшие теннисисты того времени были: С. Руднев, А. Вельц, М. Тылкин, Г. Богдасарьян, Л. Макаров, В. Иванов и др. Среди женщин: З. Хахаева, С. Александрова, Т. Зинде, Г. Кондратьева.

Второе возрождение игры наступило после Великой отечественной войны. В 1945 г. в Москве, на базе Центрального дома летчиков была оборудована комната для игры в пинг-понг, организована спортивная секция при Московском комитете физической культуры и спорта. Настольный теннис стал возрождаться в различных городах России и союзных республиках: Латвийской, Литовской, Эстонской, Армянской, Молдавской, в которых пинг-понг активно развивался еще до военного периода. Медленнее игра возрождалась в Ленинграде, РСФСР, на Украине и в Грузии. Большой вклад в развитие и становление игры внесли организаторы и руководители И. Шрамков, В. Иванов, Н. Леонов, Л. Макаров, С. Лихтерман, В. Коллегорский.

В феврале 1948 г. Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила игры, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы размеры

Начало

Содержание



Страница 58 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

стола и высота сетки. Прежний теннисный счет заменен на международный – до 21 очка в каждой партии. В 1949 г. Единая всесоюзная спортивная классификация уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания «Мастер спорта СССР» по настольному теннису.

Всесоюзная секция настольного тенниса (с 1959 г. – Федерация настольного тенниса) была создана только в феврале 1950 г.

Осенью 1950 г. в Москве был проведен первый Всесоюзный турнир с участием 12 лучших мужчин и 8 женщин. Победителем турнира стал В. Варякоис (Литва), второе место занял Ф. Душкесас (Москва), третье место – В. Дзиндзиляускас (Литва). У женщин первое место заняла О. Жилевичуте (Литва), второе – Э. Зост (Ленинград), третье – А. Миттов (Эстония). Сильнейшей мужской парой были признаны Ф. Душкесас-А. Акоюн, среди женских пар первенствовали литовские теннисистки О. Жилевичуте-Б. Балайшене, а в смешанном парном разряде литовский дуэт Б. Балайшене-В. Варякоис.

В апреле 1951 г. в Риге прошли командные соревнования – матч восьми городов. Участвовали: Москва, Ленинград, Львов, Ереван, Каунас, Рига, Таллин и Кишинев. Первое место заняла команда г. Каунаса.

В ноябре 1951 г. в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие 64 сильнейших мужчины и 32 женщины. Звание чемпиона СССР завоевал А. Акоюн из Еревана, у женщин чемпионкой стала А. Миттов (Эстония). В мужском парном разряде чемпионами стали литовцы В. Варякоис и В. Дзиндзиляускас, а женском парном разряде – В. Ушакова (Москва) и Ж. Торосян (Армения), в смешанном парном разряде – литовцы О. Жилевичуте и В. Дзиндзиляускас. В 1954 г. Всесоюзная секция настольного тенниса вступила в члены Международной федерации настольного тенниса и стала принимать участие в международных соревнованиях.

В 1957 г. Всесоюзная секция настольного тенниса вступила в Европейский союз настольного тенниса и с 1958 г. советские теннисисты регулярно принимали участие в европейских форумах, за исключением 1962 г.

В международных состязаниях спортсмены СССР неоднократно завоевывали звания чемпионов мира и Европы. Выдающиеся спортсмены-женщины – Зоя Руднова (абсолютная чемпионка Европы 1970 г.), Валентина Попова (абсолютная чемпионка Европы 1984 г.), С. Гринберг, Л. Балайшите, Р. Погосова, Ф. Булатова. Л. Бакшутова и др. Известные спортсмены-мужчины – Г. Аверин, Г. Амелин, С. Гомозков, Н. Новиков, А. Строкатов, С. Сархоян и др.



Начало

Содержание



Страница 59 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Развитие настольного тенниса в Республике Беларусь

Начало развития настольного тенниса в Республике Беларусь было положено с 1955–1956 гг., когда были проведены первые республиканские всесоюзные соревнования по настольному теннису. Наибольшее развитие настольный теннис получил в таких городах как Гродно (Е. Культиясов), Могилев (В. Метелица), Гомель (Р. Харлап), Минск (А. Вайнштейн, З. Шанюкевич, Э. Зуб).

Больших успехов в настольном теннисе в БССР спортсмены достигли в 80-х гг. под руководством тренеров Н. Иоффе и В. Ефремова. Победителями и призерами Всесоюзных соревнований становились: И. Минкевич, В. Синкевич, А. Петкевич, Р. Иоффе, Т. Решетник, И. Яворская, А. Скуратович и др.

Высокие результаты на чемпионатах мира и Европы, начиная с 90-х гг. по настоящее время в белорусском настольном теннисе связаны с именами спортсменов: **Виктории Павлович** (ЗМС РБ, бронзовый призер чемпионата мира 2006 г. в командном турнире, трехкратная чемпионка Европы, участница пяти Олимпийских игр – 2000-2016 гг.), **Владимира Самсонова** (ЗМС РБ, экс первая ракетка мира, трехкратный победитель кубка мира – 1999, 2001 и 2009 гг., шестикратный чемпион Европы в различных разрядах, четырехкратный победитель «Евро-Топ 12», девятикратный победитель европейской Лиги чемпионов), **Евгения Щетинина** (ЗМС РБ, неоднократный призер чемпионатов Европы, в 1996 и 2000 гг. участвовала в Олимпийских играх), **Татьяны Костроминой**, **Вероники Павлович**, **Павла Платонова**, **Александры Приваловой** и др.

Белорусская Федерация настольного тенниса входит в состав международной федерации настольного тенниса (ITTF) с 1992 г.

### Организация занятий настольным теннисом в школе

Настольный теннис является одним из доступных видов спорта для культивирования в учреждениях общего среднего образования. Несложный инвентарь и простые правила игры делают его востребованным. Кроме того, занятия настольным теннисом имеют свои преимущества:

- позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии физических качеств, а также метод сопряженного воздействия, когда с применением упражнений техники игры одновременно происходит развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков;
- совершенствуют быстроту реакции, реакцию прогнозирования, развивают оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание;



Начало

Содержание



Страница 60 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



– оказывают оздоровительное воздействие (укрепляют мышечно-двигательный аппарат, стабилизируют кровяное давление, нормализуют деятельность кровообращения и других жизненно важных систем организма);

– являются универсальным средством, снижающим усталость, напряжение;

– рекомендуются даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время настольный теннис включен в содержание вариативного компонента школьной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Изучение его начинается с 5 класса и продолжается по 11 класс. Вместе с тем, в условиях школы занятия по настольному теннису можно проводить как в закрытых помещениях (спортивные залы), так и на открытых площадках. При размещении столов в спортивном зале оптимальным размером является площадка 8×4,5 м. При игре на воздухе игровая площадка должна иметь:

– твердый земляной пол, обязательно ровную поверхность без бугров, кочек и травы;

– те же размеры для игровой площадки, что и при игре в помещении;

– обязательно иметь фоны темного цвета. При этом фонами могут служить специальные ткани, барьеры или зеленые насаждения, обеспечивающие достаточную защиту от ветра;

– играть на открытой площадке рекомендуется при температуре не ниже +10 °С.

Для развития настольного тенниса в школе рекомендуется организовать секцию. Прежде всего необходимо иметь спортивную базу:

– площадку для занятий 8×4,5 м (для тренировочной работы можно ограничиться площадью размером 5×3 м и по мере возможностей увеличивать ее на время соревнований, убирая часть столов из зала);

– столов для настольного тенниса должно быть 4-6;

– инвентарь (сетка, ракетки, мячи);

– вспомогательный инвентарь (тяжелая металлическая ракетка из металлической полосы или из листового железа, велоколесо с приспособлением для крепления его на кронштейне к стене, отягощения – манжеты и пояса, набитые песком или дробью, набивные мячи и др.

Когда база будет обеспечена, можно приглашать ребят на занятия. Однако просто объявление об организации секции настольного тенниса вряд ли привлечет к занятиям много школьников. Собрав ребят, им необходимо прежде всего, рассказать, что такое настольный теннис, рассказать о правилах игры. Можно пригласить на встречу с показательными выступлениями спортсменов-разрядников и их тренеров из ДЮСШ, СДЮШОР. Рассказать о ведущих спортсменах в настольном теннисе Республики Беларусь. Организовать просмотр видеофильмов с участием белорусских мастеров малой ракетки.

Кроме того, предложить подводящие к настольному теннису подвижные игры: «В кругу», «Пограничники», «Волейбол», «Эстафета». «В кругу».

Начало

Содержание



Страница 61 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



### 3. Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры

#### Основные игровые приемы и их характеристика. Классификация техники игры

Учитывая особенности игровой деятельности теннисистов, все специальные движения и специализированные положения в настольном теннисе классифицируют на четыре основные группы:

1. Исходные положения – стойки.
2. Способы держания ракетки – хватки.
3. Передвижения.
4. Технические приемы (рис. 2.1).

Стойки. Игровые стойки разделяются на позиции (позы) для выполнения различных ударов, стойки для приема подач и стойки при выполнении своих подач. Характер стоек влияет на интенсивность и размах последующих движений, во многом определяет качество выполнения того или иного технического приема (рис. 2.2)

Хватки. В настольном теннисе способ держания ракетки называют хваткой. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения ее оси относительно горизонта.

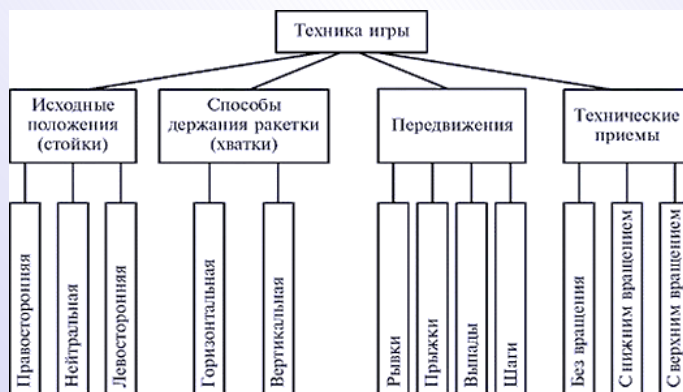


Рисунок 2.1 – Общая классификация техники игры в настольный теннис

Начало

Содержание



Страница 62 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

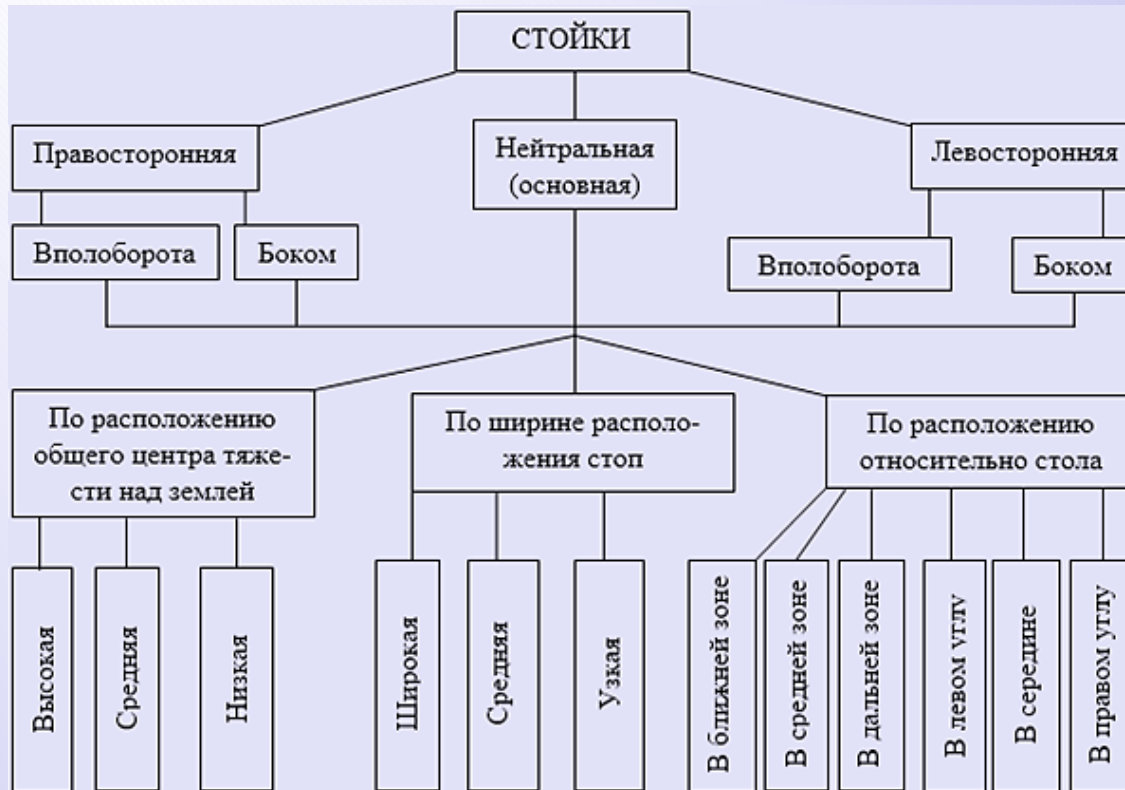


Рисунок 2.2 – Классификация исходных положений (стоек)

Начало

Содержание



Страница 63 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

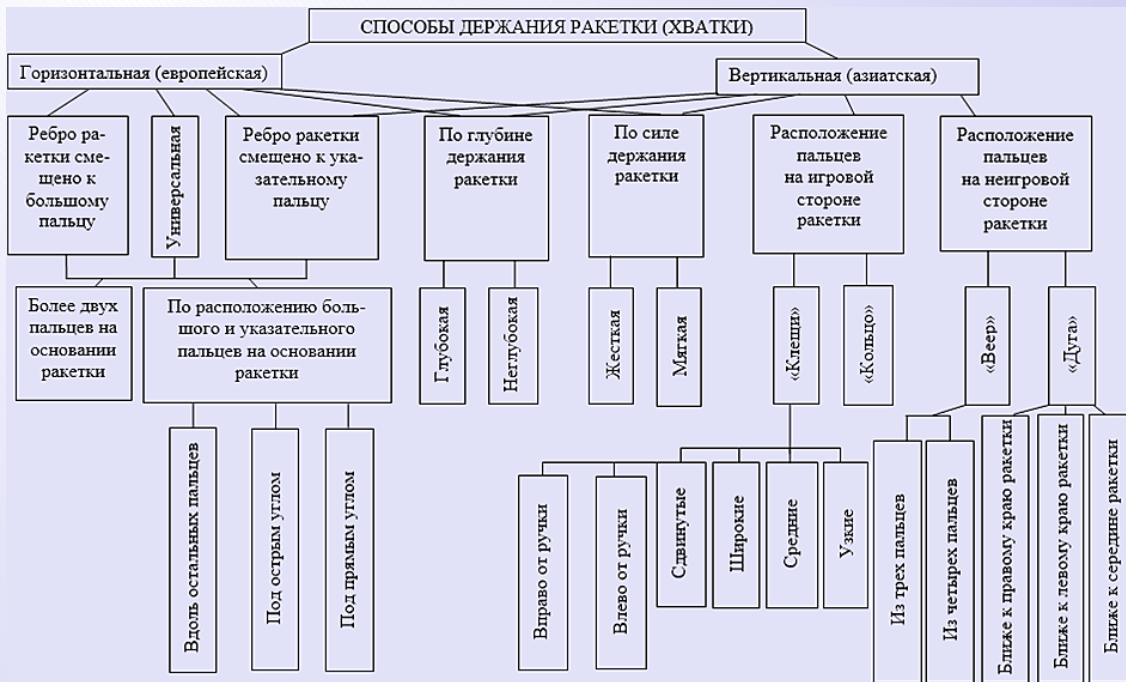


Рисунок 2.3 – Классификация способов держания ракетки (хваток)

На хватку ракетки влияют ее конструкция, а также техника игрока. В свою очередь хватка играет решающую роль в технике и тактике игры.

Хватки классифицируют по ряду общих признаков, характерных как для вертикального, так и для горизонтального способов держания ракетки. Хватки можно различать по расположению пальцев на ладонной и тыльной сторонах ракетки, по расположению ребра ракетки между большим и указательным пальцами, по силе и по глубине держания ракетки (рис. 2.3).

*Передвижения.* Быстрая смена игровых ситуаций требует от теннисиста частой и рациональной смены исходных положений. Передвижения – основа игры в настольный теннис.



Начало

Содержание



Страница 64 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Во время игры теннисист вынужден перемещаться различными способами и в разных направлениях: вперед, назад, влево, вправо, по диагонали. Передвижения в настольном теннисе базируются на шагательных движениях, но отличающихся от естественных шагов при ходьбе. Это обусловлено тем, что игрок перемещается на различные отрезки дистанции и в различных направлениях. Кроме того, он должен постоянно находиться в игровой стойке и состоянии повышенной готовности к выполнению различных технических приемов.

Основными способами передвижений в настольном теннисе являются бесшажный, шаги, прыжки и рывки (рисунок 2.4).



Рисунок 2.4 – Классификация техники передвижений в настольном теннисе

Начало

Содержание



Страница 65 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть



*Технические приемы.* Технический прием – это способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение односторонних задач. Технический прием может выполняться различными способами, которые отличаются друг от друга деталями техники, и характеризует индивидуальные особенности теннисиста. В настольном теннисе технические приемы основаны на придании мячу различных видов вращения: верхнего, нижнего, бокового, смешанного (рисунок 2.5).

В настольном теннисе к техническим приемам также относят подачу. Однако его как технический прием рассматривают отдельно. Под подачей понимают удар, которым мяч вводится в игру. Это – единственный удар, который не зависит от действий соперника, так как выполняющая подачу, игрок сам подбрасывает себе мяч. В последнее время подача стала важным атакующим приемом, который сразу позволяет выиграть очко. В хорошей подаче половина успеха выигрыша очка.

Подачи в настольном теннисе различают по форме движения ракетки, характеру движения руки и высоте подброса мяча (рисунок 2.6).

### Классификация тактики игры

Тактика игры – важный и самый сложный раздел теории и практики настольного тенниса. Данный раздел неразрывно связан с такими понятиями как «стратегия» и «техника».

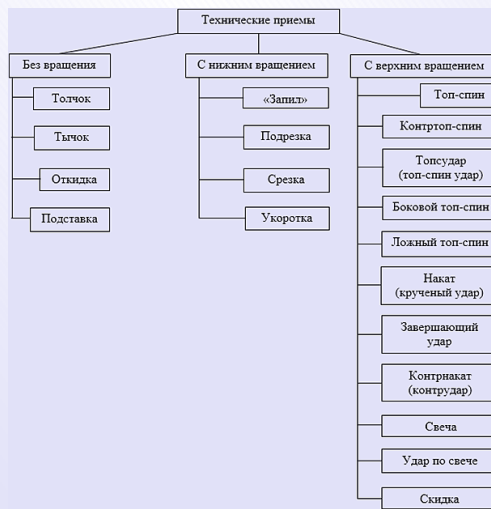


Рисунок 2.5 – Классификация технических приемов в настольном теннисе

Начало

Содержание



Страница 66 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

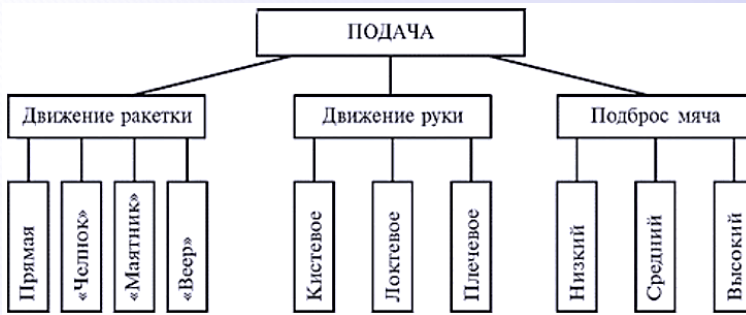


Рисунок 2.6 – Классификация подач в настольном теннисе

Под стратегией игры понимают совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена, его поведения и ведения соревновательной борьбы на протяжении длительного периода. Под техникой игры подразумевают систему выполнения технических приемов, с помощью которых решается двигательная и тактическая задача каждого удара наиболее рациональным и оптимальным способом для достижения в конечном итоге победного результата.

Таким образом, тактику можно понимать, как подчиненную часть стратегии. Тактика – это осмысленное использование спортсменом своего технико-тактического арсенала и соревновательное поведение с учетом индивидуальных технико-тактических и психофизиологических особенностей соперника в конкретной игровой ситуации, направленное на достижение поставленной в соревновании цели. Иначе говоря, тактика – целесообразное использование своих возможностей с учетом сил и особенностей игры соперника.

Тактическое мастерство игроков в настольный теннис зависит от их технической подготовки, тактического мышления и соревновательного опыта. Процесс соревновательной деятельности построен на элементах мышления, которое является основой тактики. Тактическое мышление – это мышление наглядно-действенного характера, направленное на решение возникающих в ходе игры тактических задач в соответствии с планом выступления и внезапными ситуациями спортивного противоборства.

Неотъемлемой частью тактического мастерства являются соревновательный опыт спортсмена, знания и навыки, имеющие важное значение при разборе его игровых действий, анализе тактики, прогнозировании и программировании игры. Знание особенностей соперника, прогнозирование наиболее вероятного его тактического замысла и основных вариантов ведения им игры, а также правильное поведение на соревнованиях основаны на опыте теннисиста.



Начало

Содержание



Страница 67 из 194

Назад

На весь экран

Закреть



Для правильного построения тактических действий большое значение имеет понимание тактических основ игры. Знание этих основ помогает правильно выбрать момент удара, место нанесения удара и зону поражения, а также грамотно строить тактику защиты и нападения. Современная тактика настольного тенниса располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Кроме того, настольный теннис отличается сложностью технико-тактических действий, разнообразием и кратковременностью игровых ситуаций, многоплановостью соревновательного поведения. Это отражается в различных средствах и способах ведения спортивной борьбы.

Тактика и стили игры в настольном теннисе представлены пятью уровнями, которые позволяют классифицировать теннисистов по особенностям ведения спортивного поединка и отражают технико-тактические особенности игры в настольный теннис. Знание их дает возможность правильно и планомерно тренировать спортсменов в соответствии с индивидуальным стилем игры (рис. 2.7).

I уровень представлен средствами ведения игры. Теннисистов условно разделяют на игроков, которые используют технические приемы с верхним вращением; с сильным верхним вращением; без вращения и с нижним вращением.

II уровень представлен техническими приемами тактической направленности: атакующие, контратакующие, подготовительные (вспомогательные) и защитные.

III уровень включает количество действий, выполненных при розыгрыше одного очка, т. е. формы организации атаки и защиты. Игроков разделяют на три группы: с быстрым розыгрышем очка (1-2 хода), с постепенным розыгрышем очка (3-4 хода), с длительным розыгрышем очка (5-7 и более ходов).

IV уровень представлен способами ведения игры. Теннисистов условно разделяют односторонних (предпочитают чаще использовать удары с одной стороны – справа или слева), двусторонних – в равной степени справа и слева.

V уровень включает способы, формы и средства, которые используют игроки для достижения победы. Теннисистов делят на нападающих – придерживающихся наступательного стиля игры, защитников – представителей позиционного стиля и универсальных игроков.

### **Индивидуальные действия в нападении и защите**

Индивидуальные действия в настольном теннисе тесно связаны с техникой игры (техническими приемами) и тактическими действиями, которые в зависимости от игровых ситуаций могут быть атакующего (в нападении) и защитного характера.

В современном настольном теннисе достижение высоких результатов возможно лишь в случае гибкого сочетания различных технических приемов и элементов активной защиты с атакой и контратакой. А это требует от спортсменов высокого уровня тактического мастерства.

Начало

Содержание



Страница 68 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



К индивидуальным действиям в нападении относят подачи и удары. В тактике нападающей игры подача играет первостепенную роль для захвата инициативы и подготовки завершающих ударов. Игроки, владеющие хорошими подачами, основанными на обманных действиях, выигрывают на своей подаче до 3-4 очков за одну партию.

У подающего игрока есть все возможности четко и обдуманно выполнить этот прием. подача отличается наибольшей стабильностью движений и позволяет игроку выполнить сильный и точный удар. Этот технический прием дает теннисисту возможность объединить, строго согласовать поступательные и вращательные движения тела в целом и отдельных его звеньев. В современном настольном теннисе подача отличается стабильностью, точностью и силой полета, варьированием направлений вращения мяча, разнообразием и динамичностью, выражающихся в том, что этот технический прием может служить началом построения тактической комбинации.

В настоящее время в настольном теннисе различают свыше 1900 разновидностей подачи, что свидетельствует о большом разнообразии этого технического приема.

Удачно выполненную подачу противник может не принять и тем самым проиграть очко. Поэтому к подаче необходимо относиться весьма обдуманно и расчетливо. Хорошая подача нередко решает исход матча.

Чтобы подача была эффективным оружием нападения, необходимо в совершенстве овладеть всеми способами подач и применять их в зависимости от конкретной обстановки.

Тактика подающего игрока должна начинаться с выбора способа подачи. За счет силы и точности подачи игрок должен стремиться выиграть очко или затруднить противнику начало контратаки. Для этого надо учитывать сильные и слабые стороны соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, исповедующими игру наступательного стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами позиционного стиля.

Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если он и возвращает короткий мяч, то это не дает возможности подающему начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается и успех розыгрыша очка зависит уже не от подачи, а от других непредвиденных обстоятельств.

Когда у обоих соперников высокая тактическая подготовка, то достичь победы только с помощью подач довольно трудно. Однако, рационально применяя подачи, можно противостоять нападению противника и создавать в то же время выгодную ситуацию для своих ответных действий по следующему мячу. К основным атакующим техническим приемам, часто применяемым в игре, относят: удар справа, топ-спин справа и накат справа.

Начало

Содержание



Страница 69 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

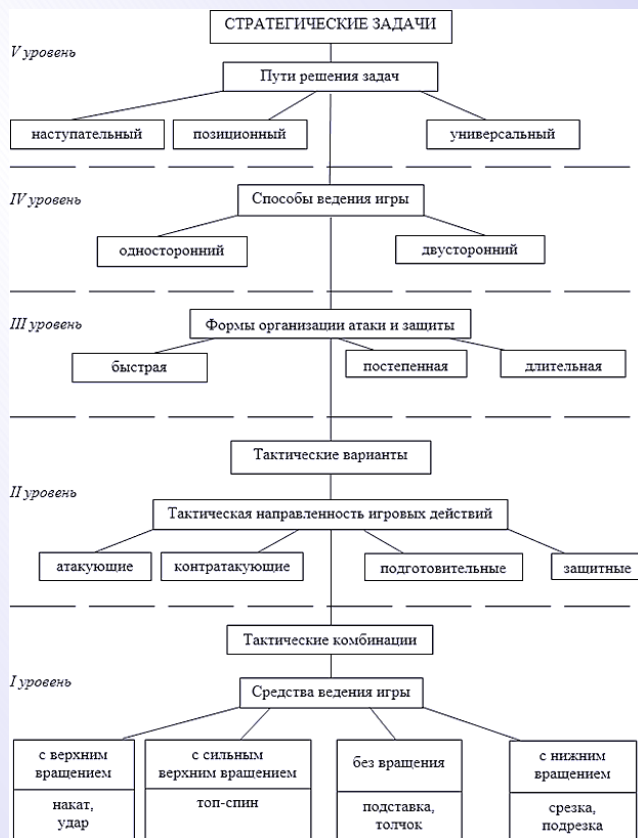


Рисунок 2.7 – Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис

Начало

Содержание



Страница 70 из 194

Назад

На весь экран

Закреть



Говоря о защитных действиях, следует отметить, что они начинаются с приема подачи. Технические действия при приеме сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника. Вместе с тем, игроку также необходимо стремиться овладеть инициативой ведения борьбы. Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. В случае, если соперник готовился к ответным действиям, заранее продумал их, то необходимо, неожиданно изменив направление полета мяча, «выбить» его из удобной позиции.

Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением по возможности желательно принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать. Короткие подачи необходимо принимать косо и коротко – легкой срезкой или коротким накатом, чтобы не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативой.

При большом разнообразии технических приемов в защите одними из распространенных являются срезка, подрезка, запил, резаная свеча. Однако выбор того или иного приема зависит от конкретной игровой ситуации и ответных действий соперника.

#### **4. Правила соревнований и методика судейства Содержание правил игры в настольном теннисе**

### **Игра**

Настольный теннис – это игра двух соперников (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом напротив друг друга и поочередно ударяющих по целлулоидному мячу. Удары по мячу производятся через сетку с помощью специальных ракеток так, чтобы мяч перелетал через сетку и приземлялся на половине стола противника, до тех пор, пока противник ошибется и не сможет его вернуть обратно.

### **Подсчет очков**

Цель игры – удержать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одному из игроков не удастся отбить мяч назад. Удар по мячу должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко присуждается той стороне, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. При этом каждый игрок поочередно выполняет по 2 подачи.

Тот игрок или пара, кому удалось быстрее набрать 11 очков, выигрывает игру, если только счет не был 10–10 или равный после предыдущего очка. В этом случае партия должна быть

Начало

Содержание



Страница 71 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



выиграна с разницей в 2 очка. Поэтому при игре с равным счетом соревнующиеся продолжают игру, поочередно передавая друг другу право на подачу, пока преимущество одной из сторон не достигнет 2-х очков. При этом можно провести встречу из 3-х, 5-ти или 7-ми партий. Если встреча из трех партий, то необходимо выиграть 2 партии, при этом счет может быть 2:0 или 2:1. Если встреча из 5-ти партий, то нужно выиграть 3 партии. Счет при этом может быть 3:0, 3:1 или 3:2. Во встрече из 7-ми партий необходимо одержать победу в 4 партиях, при этом счет может быть 4:0, 4:1, 4:2 или 4:3.

*Возврат мяча.* Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

*Порядок игры.* В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

## Подача

Каждый розыгрыш очка начинается с подачи. Мяч и ракетка должны быть позади задней линии края стола и выше уровня стола. Игрок держит мяч на открытой ладони свободной руки, подкидывает его вверх как минимум на высоту 16 сантиметров и наносит по нему удар в то время, когда он падает.

И мяч, и ракетка должны быть выше уровня игровой поверхности с момента неподвижного размещения мяча перед подбрасыванием до удара по мячу. Когда мяч ударяют при подаче, он должен находиться позади концевой линии половины стола подающего; при этом мяч должен находиться не дальше от сетки, чем самые отдаленные от нее части тела подающего, кроме его руки, головы или ноги. После удара мяч должен отскочить от половины стола подающего перед тем, как он перелетит через сетку. Если мяч касается сетки, то предоставляется право повторной подачи.

Игрок обязан подавать так, чтобы судья или судья-ассистент могли видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые к правильной подаче.

При первом сомнении в правильности подачи судья может прервать игру и предупредить подающего без присуждения очка. Если один из игроков пары был предупрежден по поводу

Начало

Содержание



Страница 72 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



подачи, не требуется предупреждать его партнера о сомнительном выполнении им подачи, а просто присудить очко соперникам. В любом следующем в этой встрече случае сомнения в правильности подачи того же игрока или его партнера по паре, по той же или иной причине, принимающему присуждают очко.

Если же подающий явно нарушил требования к правильной подаче, он теряет очко без предупреждения в первом же или любом другом случае нарушения. Однако если до начала игры судья отметит, что игрок имеет физический недостаток, то в порядке исключения, он может допустить отклонения от требований к правильной подаче.

Подача может осуществляться с любой части половины стола подающего и быть направлена на любую часть половины стола соперника, если речь идет об игре один на один. Если же соревнуются пары, то подача должна всегда осуществляться с правого угла и быть направлена в правый угол стола пары соперников.

Переход подачи происходит через каждые 2 очка. В парном состязании принимающий мяч становится подающим. А на приеме стоит партнер бывшего подающего по паре.

*Когда засчитывается выигрыш очка:*

- возврат мяча, при котором он касается сетки, но приземляется на противоположную сторону, засчитывается;
- удар, при котором мяч ударяется о край противоположной половины стола, засчитывается;
- игрок проигрывает очко, если во время игры касается стола, сетки или стойки сетки свободной рукой;
- если мяч ударяется о любую часть тела или одежды игрока, когда мяч находится над столом, это считается нарушением, и нарушивший игрок теряет очко;
- игроки не должны ударять с лета или отбивать мяч до тех пор, пока он не отскочит от стола;
- игрок, совершивший двойной удар, теряет очко;
- игрок, ударившийся о стол с такой силой, что сдвинул его, теряет очко;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Выбор подачи, приема и сторон (жеребьевка). Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием; выигравший это право, может выбрать: подачу или прием первым, начать встречу на определенной им стороне стола.

Когда один игрок (пара) выбрал право первым подавать или принимать, или начать игру на определенной стороне, его соперник получает право на свой выбор (отличный от первого).

Начало

Содержание



Страница 73 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Порядок подачи, приема и смены сторон.* После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков, когда смена подающего и принимающего остаются такими же, но только после каждого очка.

В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего – принимающим.

*Нарушение порядка подачи, приема и смены сторон.* Если игрок подает или принимает не в очередь, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи.

*Правило ускорения игры.* Если партия в одиночной или парной встрече не закончена по истечении 10 мин игры, она прерывается. Доигрывание и все последующие партии проводятся согласно правилу ускорения игры. Правило может быть введено по просьбе обоих игроков или пар в любой партии и в любое время от начала встречи до истечения 10 мин. Однажды, будучи введенным, правило ускорения игры остается в действии до окончания встречи.

*Разминка.* Игрокам предоставляется право на разминку на столе, где будет проводиться встреча, не более 2 мин непосредственно перед началом встречи; продолжительность разминки может быть увеличена только с разрешения главного судьи. Во время вынужденной остановки игры главный судья может разрешить игрокам разминаться на любом столе, включая игровой.

*Остановки в игре.* Каждый игрок имеет право:

- на перерыв продолжительностью до 1 мин между завершившимися партиями встречи;
- краткие перерывы для обтирания полотенцем после каждых 6 разыгранных очков.

Игрок (пара) могут в течение встречи взять один тайм-аут продолжительностью до 1 мин. В личных соревнованиях просьба о предоставлении тайм-аута может быть сделана игроком (парой) или указанным до начала встречи советчиком; в командных соревнованиях эта просьба может быть сделана игроком (парой) или капитаном команды. Просьбу о предоставлении тайм-аута, можно сделать только тогда, когда мяч не находится в игре, обозначив руками букву «Т».

*Замена оборудования.* Игроки не должны выбирать мячи на игровой площадке.

Насколько это возможно, игрокам следует предоставить выбор одного или более мячей до выхода на игровую площадку, и встреча должна проводиться одним из этих мячей, взятых судьей наугад.

Начало

Содержание



Страница 74 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Оборудование площадки и инвентарь для игры

Игровые условия, в которых проводятся соревнования, должны соответствовать правилам игры и санитарно-гигиеническим требованиям. Инвентарь для соревнований выбирает организация, проводящая соревнования, но данный инвентарь и оборудование должны быть утверждены ИТТФ.

Особое внимание необходимо уделять полу, на котором проводятся соревнования. Не допускаются полы из камня, бетона, кирпича или кафельной плитки. Пол не должен быть ни светлоокрашенным, ни ярко блестящим, ни травмирующим, ни утомляющим играющих.

Местом для игры в настольный теннис могут служить:

- в помещении – комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом;
- на открытом воздухе – специально оборудованная площадка.

При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол:

- для соревнований в школьных и производственных коллективах для встреч районного и городского масштабов – длина –  $8 \times 4,5$  м;
- для областных и более крупных региональных соревнований –  $10,5 \times 5$  м. Высота помещения должна быть не менее 4 м.

При проведении соревнований на двух столах и более длина и ширина помещения должны быть соответственно больше. При этом игровая площадка должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми во всем зале ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см и длиной 1,4 м.

### Стол

Рабочая поверхность стола для игры в теннис 2,74 м в длину и 1,525 м в ширину, расположена горизонтально на высоте 76 сантиметров над полом. Она может быть выполнена из любого материала, но должна быть матовой.

Боковые линии и краевые линии, шириной 2 см, тянутся вдоль каждого края стола. Для парной игры каждая половина стола разделена пополам линией, шириной 3 мм, проходящей параллельно с боковыми линиями. Это осуществлено с целью выделения правой части каждой половины стола, которая важна при осуществлении подачи в парной игре.

Сетка, 15,25 см над столом, разделяет рабочую поверхность стола на две равные части. Она прикреплена к двум стойкам, той же высоты, что и сетка (рис. 2.8).



Начало

Содержание



Страница 75 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

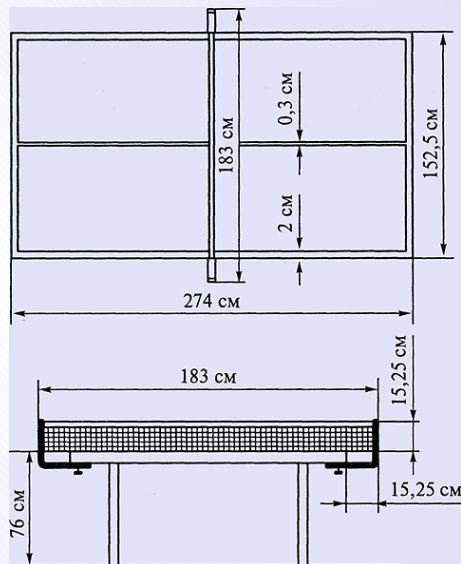


Рисунок 2.8 – Размеры стола для игры в настольный теннис

### Мяч

Мяч должен быть белого или оранжевого цвета, матовый, в диаметре 40 мм и весить 2,7 г. Каждый из игроков выбирает из нескольких мячей лучший перед тем, как войти на игровую площадку, и судья выдает этот мяч, который и будет использован во время игры.

### Ракетка

Для ракеток не существует ограничений по форме и размеру, но правила, требующие, чтобы «рабочая поверхность» оставалась жесткой и плоской, с деревянной сердцевинкой, составляющей 85 % их толщины, гарантируют то, что они остаются маленького размера.

Спецификация для ракеток, покрытых резиновыми накладками предельно специфична. Игрокам разрешается использовать пупырчатую или слоеную накладку, хотя листы пупырчатой резины должны быть не толще 2 мм, а слоеной – не толще 4 мм. Определенные виды клея, позволяющие увеличить скорость мяча, запрещены правилами Олимпийских игр.

Начало

Содержание



Страница 76 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Практические занятия

### Техника игры: основы хватки ракетки. Исходные положения. Перемещение и их разновидности.

#### Хватки ракетки

Овладение техникой начинается с правильного держания ракетки для игры в настольный теннис. Способ держания ракетки называют «хваткой». От нее во многом зависит дальнейшее освоение техники игры. Различают горизонтальную (европейскую) и вертикальную (азиатскую) хватку. Названия способов держания ракетки происходит от положения ее оси относительно горизонта.

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как обычно держат авторучку (ее часто называют «хватка пером»). Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой (рис. 2.9). Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Однако такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе «хватка пером» непопулярна.

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем (рис. 2.10). Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Такой способ держания ракетки в обиходе называют «хваткой ножа».

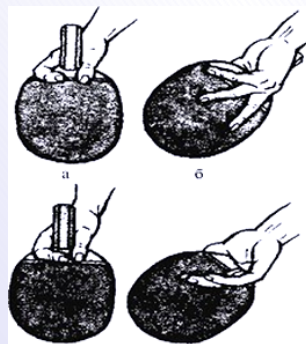


Рисунок 2.9 – Вертикальная хватка



Начало

Содержание



Страница 77 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть



Рисунок 2.10 – Горизонтальная хватка

В настоящее время в современном настольном теннисе не только европейские, но и азиатские теннисисты все чаще отдают предпочтение «горизонтальной хватке». Этот способ держания ракетки имеет ряд достоинств. Горизонтальная хватка лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки.

У горизонтальной хватки существуют разновидности:

- универсальная, когда ребро ракетки находится между большим и указательным пальцами;
- со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца;
- со смещением ребра ракетки в сторону указательного пальца (рис. 2.11).

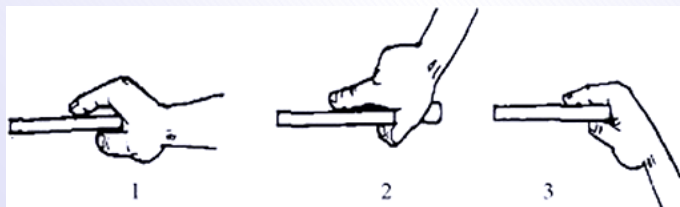


Рисунок 2.11 – Горизонтальная хватка со смещением ребра ракетки:  
 1 – нейтральная, 2 – со смещением ребра ракетки к большому пальцу,  
 3 – со смещением ребра ракетки к указательному пальцу



Начало

Содержание



Страница 78 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Смещение ребра ракетки в сторону большого пальца позволяет усилить удары тыльной стороной ракетки; удары ладонной стороной слабее. Смещение ребра ракетки в сторону указательного пальца дает обратный эффект. Целесообразнее держать ракетку так, чтобы ребро ее находилось посередине между большим и указательным пальцами.

Ракетка является основным орудием игрока. К выбору ракетки надо относиться ответственно. При подборе ракетки главное – чтобы ракетка удобно «лежала» в руке. Необходимо полагаться на свои ощущения. Ракетка должна стать настолько естественным продолжением руки, чтобы возможно было выполнять любые движения.

### Исходные положения (стойки)

Главная цель передвижений теннисиста состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар. Так как исходное положение может оказать серьезное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижений, необходимо иметь представление о правильной стойке для игры в настольный теннис.

Стойка может быть нейтральной, когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника, правосторонней – для удара справа, в этом случае игрок стоит вполборота вправо к столу, и левосторонней, занимаемой игроком для удара слева, где он разворачивается вполборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара.

В нейтральном положении теннисист стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь (рис. 2.12). Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится перед туловищем, голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. В то же время стойка должна быть устойчивой.

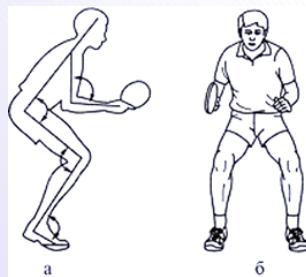


Рисунок 2.12 – Нейтральная стойка теннисиста (а – вид сбоку и б – вид спереди)

Начало

Содержание



Страница 79 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Из стойки на слишком прямых ногах с несколько отклоненным назад центром тяжести трудно быстро начать движение. Прямыми ногами трудно сильно и далеко оттолкнуться, в то время как согнутые ноги, как заряженные пружины, готовы быстро «сработать» для любого способа передвижений. Вместе с тем, исходное положение игрока на носках, с перенесенным вперед центром тяжести, позволяет с меньшими усилиями начать движение в нужном направлении.

Однако каждый играющий выбирает удобную для себя стойку: чуть ближе или дальше от стола, правее или левее его середины. Выбор стойки зависит от роста игрока, его физических данных, скорости реакции, координации движений, особенностей техники и стиля игры. Так, если теннисист высокого роста с длинными конечностями, то ему желательно стоять чуть дальше от стола, чем игроку более низкого роста. Для того чтобы определить, на каком расстоянии лучше располагаться, нужно встать у стола в нейтральной стойке таким образом, чтобы ракетка, находящаяся перед тобой в чуть согнутой руке, слегка касалась заднего края стола.

В случае, когда теннисист предпочитает чаще выполнять удары ладонной стороной ракетки (то есть удар справа от себя), то он, как правило, смещается чуть влево от середины стола, чтобы ударами справа контролировать большую часть стола.

В зависимости от угла сгибания ног и по расположению общего центра тяжести над опорой различают высокую, среднюю и низкую стойки (рис. 2.13).

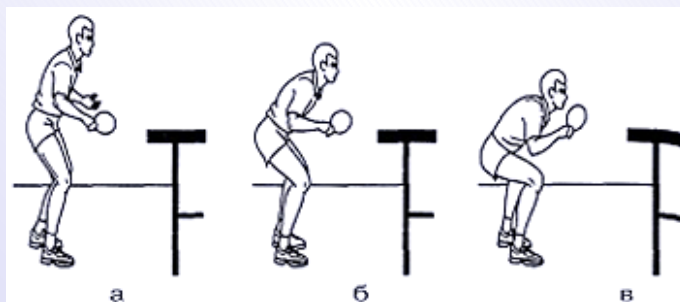


Рисунок 2.13 – Стойки теннисистов по высоте:  
а – высокая стойка; б – средняя стойка; в – низкая стойка

Начало

Содержание



Страница 80 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

По ширине расположения стоп стойки классифицируют как широкую – ноги расположены намного шире плеч, среднюю – стопы располагаются на ширине или чуть шире плеч, и узкую – стопы уже ширины плеч теннисиста (рис. 2.14).



Рисунок 2.14 – Ширина постановки ног в стойке: а – широкая, б – узкая, в – средняя

### Перемещение (передвижения) и их разновидности

Умение двигаться в настольном теннисе очень важно, чтобы успевать отражать коварные мячи. Характер перемещений самый разнообразный, ведь мяч может лететь в разных направлениях, поэтому и двигаться можно и вдоль стола, вправо, влево, вперед, назад, по диагонали, чтобы отразить, например, длинный косой мяч справа, а затем успеть к короткому мячу в левый угол стола.

Основным способом передвижений в настольном теннисе являются шаги.

Может также применяться и бесшажный способ передвижения. В данном способе передвижении спортсмен не отрывает ног от опоры, а перемещает только отдельные звенья опорно-двигательного аппарата. Такое перемещение может быть выполнено:

- без переноса центра тяжести (вынос руки в нужную точку траектории полета мяча);
- с незначительным переносом центра тяжести на ту или иную ногу;
- с полным переносом центра тяжести на одну из ног.

В игре теннисисты пользуются следующими разновидностями перемещений: переступания, одношажные способы (шаги, переступания и выпады), двухшажные способы (скрестные и приставные шаги). Реже применяют прыжки. В зависимости от масштаба передвижений шаги подразделяют на большие, средние и малые.

Шаги применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему



Начало

Содержание



Страница 81 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

нога, а другая занимает нужную для выполнения удара позицию (рис. 2.15). Удар также может выполняться одновременно с шагом второй ноги, что значительно увеличивает силу удара.

При передвижениях теннисистов применяются также прыжки. Выделяют следующие разновидности прыжков: с двух ног на две, с одной ноги на две и с одной ноги на другую. Однако применяются прыжки редко – лишь когда требуется отчаянное усилие отразить мощный удар из дальней зоны или, находясь на значительном расстоянии от стола, воспользоваться ошибкой соперника для проведения завершающего удара.

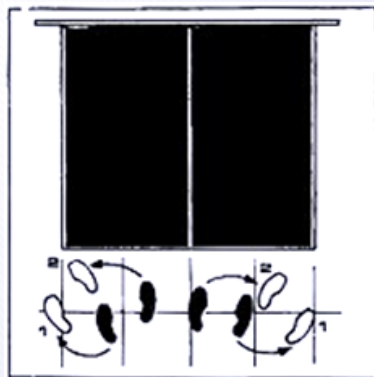


Рисунок 2.15 – Одношажный способ передвижения (шаги)

*Рывки.* Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ног. Рывки используются теннисистами, играющими преимущественно в защите вдали от стола или при временном переходе к защите. Наиболее часто применяются рывки с толчком обеими ногами, так как это позволяет сделать более быстрый и дальний прыжок за отскочившим мячом. При неожиданных атаках соперника (например, на близком расстоянии от стола нужно отразить укороченный или косо посланный мяч) теннисисты нередко совершают рывки и толчком одной ноги. Такие рывки выполняются толчком ноги, стоящей сзади.

В настольном теннисе выработаны основные правила передвижений, которых следует придерживаться.



Начало

Содержание



Страница 82 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



1. Шаги должны быть короткими, так как нельзя терять равновесие и необходимо вовремя встать в позицию удара.
2. Шаги не должны быть высокими, чтобы не терять время и равновесие.
3. Шаги должны быть быстрыми: импульс к движению должен быть мощным и динамичный.
4. Не надо делать лишних шагов – это трата лишнего времени.
5. Все шаги в игре применяются в комбинациях.
6. Выбор способов перемещения зависит от игровой ситуации и от индивидуальных возможностей игрока. Важно, чтобы игрок не тянулся к мячу, а подходил, чтобы выполнить свой сильнейший технический прием.

Для быстрого овладения правильной техникой передвижений следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Прежде чем выполнить удар, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.
2. При перемещениях обязательно сохранять основную стойку теннисиста или же принимать ее в момент перед приземлением ног.
3. При использовании различных способов передвижений в различных направлениях необходимо следить, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.
4. После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращаться к середине стола и готовиться к отражению следующего удара.
5. Передвигаясь у стола, не суетиться, двигаться легко, избегать лишних движений, не делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.
6. Учитесь передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делайте повороты в стороны, это повысит мастерство вашей игры.
7. Постоянно совершенствовать специальные физические качества — скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.
8. Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре.
9. Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения и идеомоторную тренировку, а в тренировке на столе простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить и закрепить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.

Начало

Содержание



Страница 83 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Поддачи и их разновидности. Технические приемы, удары с нижним вращением, без вращения мяча, с верхним вращением.

### Поддачи и их разновидности

Поддачи в настольном теннисе представляют собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Основная задача его – введение мяча в игру. Технику выполнения поддачи условно разделяют на две части: подброс мяча и сам удар.

Правила подбрасывания мяча. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом необходимо держать перед собой или сбоку от себя – так удобнее будет выполнять подброс. Обязательно следить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом – в этом случае подача не будет считаться правильной. Мяч можно подбрасывать на любую высоту, но не ниже 16 см от уровня стола (рис. 2.16). Такая высота подброса мяча обусловлена правилами соревнований – прежде всего высотой сетки и тем, что соперник, стоящий на противоположной стороне стола, должен видеть мяч над сеткой.

Угол подброса мяча может отклоняться от вертикали до 45°, чтобы удобно было замахнуться и выполнить подачу. Некоторые игроки подбрасывают мяч высоко, стараясь использовать его кинетическую энергию во время падения и психологический эффект. Вместо того чтобы внимательно следить за ракеткой подающего, соперник невольно переводит взгляд на мяч. Это немного отвлекает его от контроля за основными действиями соперника. Все же самое главное при подаче – это момент взаимодействия ракетки с мячом.



Рисунок 2.16 – Техника подброса мяча



Начало

Содержание



Страница 84 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Поддачи классифицируют по месту расположения игрока в правой половине стола, в середине стола и в левой половине стола. При этом теннисист может из всех этих зон выполнять поддачи как ладонной, так и тыльной стороной ракетки. Теннисисты, предпочитающие играть справа, часто выполняют поддачи справа из левого угла стола – с захода, что дает им возможность начинать атаку, находясь в правосторонней стойке. А в парной игре спортсмены часто выполняют поддачи слева из правого угла стола, давая возможность партнеру готовиться к выполнению удара.

По месту выполнения контакта ракетки с мячом выделяют поддачи, выполняемые перед собой, справа от туловища и слева от туловища.

Кроме того, выделяют три основных вида траектории движения ракетки: поступательное, дугообразное и веерообразное. По рисунку их выполнения выделяют такие типы подач: при поступательном движении руки с ракеткой – подача накатом, подача подрезкой и толчок, при дугообразном движении – подача «маятник», при возвратно-поступательном – «челнок», при веерообразном – «веер».

При поступательном движении ракетка выполняет почти горизонтальное движение вперед. Такая подача может выполняться толчком – когда ракетка под прямым углом к поверхности стола толкает мяч вперед. При этом мяч летит практически без вращения. подача накатом выполняется слегка закрытой ракеткой движением вперед и немного вверх, мячу при этом придается верхнее вращение. При подаче подрезкой ракетка более открыта, а движение руки идет вперед и чуть вниз. Мячу придается нижнее вращение.

Для придания мячу бокового вращения движение руки с ракеткой также выполняется вперед в сторону, но при этом угол наклона ракетки относительно боковой линии стола изменен в правую или левую сторону. Мячу придается соответственно правое или левое боковое вращение. Такой вид подач используется, когда игрок занимает слишком близкую от стола позицию или смещается при приеме подачи в угол.

Подача «маятник». Название такое она получила от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся действительно так же, как маятник – слева-направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки (рис.2.17) и справа-налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки (рис. 2.18).

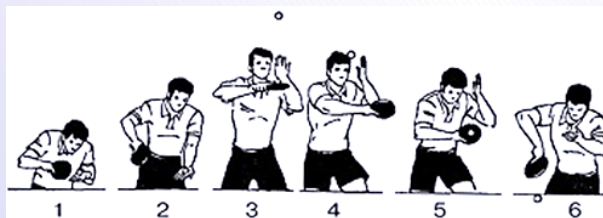


Рисунок 2.17 – Техника выполнения подачи «маятник» тыльной стороной ракетки

Начало

Содержание



Страница 85 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

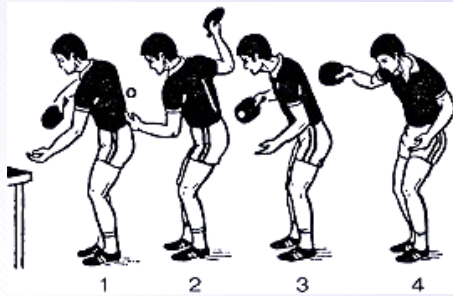


Рисунок 2.18 – Техника выполнения подачи «маятник» ладонной стороной ракетки

В зависимости от того, какую подачу собирается подать игрок, и выбирают стойку – правостороннюю или левостороннюю. Эта подача позволяет придавать мячу различное вращение, в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом – в начале середине или в конце движения (рис. 2.19). От этого зависит и тип вращения, которое сообщается мячу – нижнее, боковое, верхнее или смешанное.

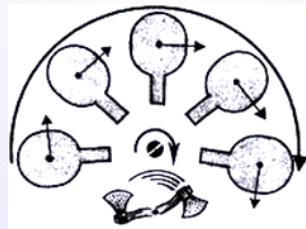


Рисунок 2.19 – Направление вращения ракетки и моменты контакта мяча с ракеткой

Подача «веер». Выполняют эту подачу, как правило, только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх.

Подачу «веер» выполняют в правую сторону – слева-направо, тогда игрок занимает правостороннюю стойку (рис. 2.20) и в левую, когда теннисист становится лицом к столу. Удар по мячу также, как и во время подачи «маятник», можно выполнять в восходящей части траектории, в верхней ее точке или в конце движения. Это предопределяет направление его вращения.



[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 86 из 194

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)



Рисунок 2.20 – Выполнение подачи «веер» из правосторонней стойки

### Технические приемы с нижним вращением

К техническим приемам с нижним вращением относятся срезка и подрезка.

Срезка – это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Траектория его полета здесь низкая. Движение, выполняемое при таком ударе, похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем. Поэтому и удар называют срезкой. Движение при срезке независимо от того, справа или слева выполняется по нижней- боковой части мяча так, словно ребром ракетки срезается крупная головка бутона цветка, стоящего на тонком длинном стебле и при этом стараетесь, чтобы на ракетке остался только один бутон, без стебля. Срезка – один из самых простых для освоения и выполнения ударов. Этим приемом, как правило, отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение.

Срезка слева. Срезку слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45 к столу, левая сзади – параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. Для того чтобы быстрее передвигаться, вес тела необходимо перенести на носки, а в момент удара, чтобы не потерять равновесия, лучше стоять на всей стопе. При замахе перед ударом руку с ракеткой согните и поднимите к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустите вперед-вниз (рис. 2.21). При этом вес тела перенесите на правую ногу. Необходимо обратить внимание на то, что траектория движения ракетки не прямолинейная, а дугообразная. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда будет послан мяч – в левый угол, в середину или в правый угол стола (рис. 2.22). Для того чтобы мяч полетел по низкой траектории над сеткой, руку с ракеткой необходимо направлять на верхний, белый край сетки.



Начало

Содержание



Страница 87 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

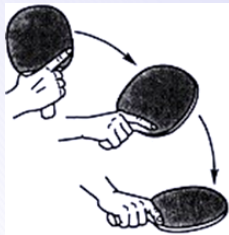


Рисунок 2.21 – Выполнение срезки слева (движение кисти)

Ракетка должна придать мячу и поступательную, и вращательную скорость. Поэтому удар нужно выполнять по нижней левой четверти мяча (мысленно разделить мяч на четыре четверти). Необходимо стараться при этом, чтобы он ударился чуть ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обойти вокруг мяча, хотя на самом деле она, двигаясь с мячом, «закручивает» его в нужном направлении. Угол наклона ракетки и точка контакта мяча с ракеткой зависят от скорости вращения приходящего мяча и от той скорости вращения, которую игрок желает ему придать.

Прежде чем приступать к освоению данного технического приема лучше поделаться имитационные движения перед зеркалом. Для того чтобы избежать характерных для новичков ошибок, следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. При замахе не поднимайте руку выше и дальше плеча и не ограничивайте движение руки у живота.
2. Движение выполняйте плавно, но с ускорением.
3. По мячу ударяйте в высшей точке отскока перед собой: не пропускайте его назад, за себя.
4. Руку после удара не останавливайте, а выпрямляйте до конца.
5. При окончании движения не отводите руку далеко вправо – она должна идти вперед и вниз к сетке.

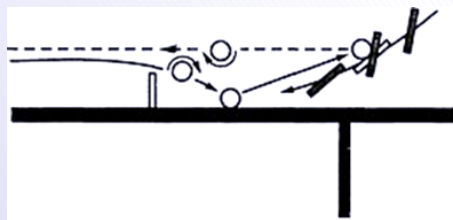


Рисунок 2.22 – Выполнение срезки слева (движение ракетки относительно стола)



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 88 из 194](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

После освоения движения в простых условиях, можно поупражняться с мячом. Сначала у стенки (она должна быть ровной): приняв исходное положение, ударьте мяч в пол и выполните срезку слева по отскочившему от пола мячу, направив его в стенку на уровне плеч (рис. 2.23). Отскочивший от пола мяч отбейте снова.

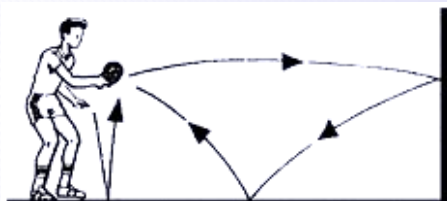


Рисунок 2.23 – Игра у стенки

Постепенно, когда появится умение несколько раз отбивать мяч, тогда можно разнообразить игру, отбивая мяч в мишень на стенке, в две мишени, расположенные рядом, в три мишени и т. д. Можно подходить ближе к стенке и отходить дальше, варьируя силу удара, или двигаться приставными шагами вдоль стенки. В случае, когда нет партнера, тренироваться можно и без него. При этом возможно использовать стол: пододвиньте его вплотную к стене или поставьте у противоположного края стола щит (если поставили щит, то срезку выполняйте не в стол, а в щит, тогда мяч, имея нижнее вращение, отскочит от щита на дальней половине стола и перелетит к игроку). После освоения технического приема в облегченных условиях можно переходить к упражнению с партнером.

Срезка справа. Удар этот выполняют аналогично срезке слева, но с правой стороны от туловища ладонной стороной ракетки (речь идет о тех, кто играет правой рукой; у левши все наоборот).

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота право и немного наклонено вперед. Иногда игрок занимает позицию почти левым боком к столу. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45 к столу правая сзади, параллельно задней линии стола. Руки естественно согнуты в локтях, вес тела приходится на носки. При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять вверх до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперед-вниз (рис. 2.24 а).

Выпрямление происходит естественно, вес тела переносится на левую ногу. При этом не забыть проследить, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной траектории.



Начало

Содержание



Страница 89 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

Тогда будет обеспечена возможность точно управлять полетом мяча. «Нос» ракетки, так же, как и при срезке слева, вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда будет послан мяч. Более активная работа кисти в момент удара позволяет придать мячу большую скорость вращения. Удар необходимо выполнять по правой нижней четверти мяча – так, чтобы он пришелся чуть ниже середины ракетки. Стараться, как бы обойти ракеткой нижнюю часть мяча (рис. 2.24 б).

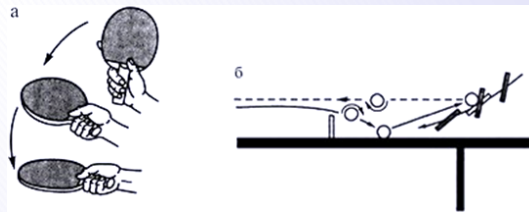


Рисунок 2.24 – Выполнение срезки справа:  
а – движение кисти, б – движение ракетки относительно стола

### Технические приемы без вращения мяча

Толчок. Самый простой для освоения и применения технический прием, при котором мяч толкается ракеткой вперед. В этом движении малая роль отводится кисти и большая – предплечью. Ракетка находится почти в перпендикулярном положении к плоскости стола и выполняет удар по мячу движением вперед и немного снизу-вверх. В результате мяч летит с медленным, незначительным вращением или без вращения. Толчок выполняется по мячам без вращения или имеющим незначительное вращение, которое не влияет на взаимодействие мяча с ракеткой.

Данным приемом трудно выиграть очко, он более подходит для защиты, а невозможность придать мячу вращение снижает точность управления его полетом. Однако такой прием удачно применяют игроки, держащие ракетку вертикальной хваткой, что позволяет им подставлять ее под прямым углом. Игроки защитного стиля используют иногда толчок с целью введения в заблуждение противника, так как общая картина движения может совпасть со срезкой. Соперник, предположив, что мяч имеет нижнее вращение, может ошибиться. Наиболее широко этот технический прием используется на начальном этапе обучения – для закрепления механизма взаимодействия мяча с ракеткой и отработки места и момента ударного взаимодействия.



Начало

Содержание



Страница 90 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Откидка.* Откидка выполняется так же, как толчок – только по мячам, имеющим нижнее вращение. Чтобы мяч при взаимодействии с ракеткой не отскочил в стол на своей половине, необходимо ракетку открыть и как бы перекинуть мяч на сторону соперника. Таким способом перекидывания мяча часто пользуются на начальных этапах обучения в настольном теннисе. Этот прием неэффективен так как по мячу без вращения с достаточно высокой траекторией полета сопернику легко начать атаку.

*Подставка.* Подставка – это один из самых первых и «старых» ударов. В начале развития настольного тенниса большинство любителей игры использовали эти удары. Подставка относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Применяют ее чаще для отражения неожиданных ударов и топ-спинов на столе, а также в таких игровых ситуациях, когда трудно нанести более эффективный удар. Однако в последнее время сильнейшие мастера настольного тенниса все чаще применяют ее и как атакующий и контратакующий прием. Суть этого удара заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжать атаку, допустил ошибку или был вынужден применить такой ответный удар, который мог бы облегчить игроку контратаку.

Название этого удара обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее. Подставкой обычно принимают короткие мячи, такие, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Бьют по мячу в основном с полулета, реже – в верхней точке траектории отскока. Удар нецелесообразно выполнять на значительном расстоянии от стола, так как в этом случае трудно контролировать силу и направление полета мяча.

Подставку можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки. Кроме того, различают еще виды подставок – активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под прилетающий мяч, это будет пассивный удар, а если ракетку коротким движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. Если осуществляется прием сильного удара соперника, то для того, чтобы смягчить соударение мяча с ракеткой, иногда необходимо даже сделать во время удара небольшое амортизирующее движение ракеткой назад, что позволит погасить и ослабить поступательную скорость мяча.

Начало

Содержание



Страница 91 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Выполняя этот удар, очень важно правильно определить скорость полета, силу и направление вращения отражаемого мяча и в зависимости от этого выбрать угол наклона ракетки и траекторию ее движения. Методические рекомендации:

1. Запомните, что угол подводки ракетки к мячу зависит от места отскока и особенностей его вращения. Чем сильнее верхнее вращение мяча, тем больше следует наклонить к сетке плоскость ракетки. При этом регулятором угла наклона ракетки является указательный палец при подставке справа и большой палец – при подставке слева.

2. Подставка достаточно проста для освоения и не требует значительных усилий. Удар этот выполняется в короткое время и практически без замаха. Движения ног и туловища сведены до минимума.

**Подставка слева.** Подставку слева выполняют из нейтральной стойки близко у стола движением, похожим на накат слева, но лишь с незначительным продвижением руки вперед. Подойдите близко к столу и подставьте ракетку под отскочивший от стола мяч. Следите за тем, чтобы ракетка находилась выше мяча и в момент удара как бы накрывала его. При этом туловище тоже может немного нависать над столом. Следите, чтобы рука была согнута в локте и слегка прижата к туловищу. Старайтесь отражать мяч перед собой, ближе к животу. Это позволит включать в работу туловище.

**Подставка справа.** Удар этот выполняют по мячу, летящему сбоку от игрока, из стойки для наката справа, но иногда и из нейтральной стойки. Прибегая к этому техническому приему, старайтесь подойти близко к столу, вынесите руку с ракеткой вперед как при накате справа, так, чтобы игровая плоскость ракетки в начале удара была открыта под углом, необходимым для приема данного мяча. В момент удара, закрывая ракетку, перенесите центр тяжести тела на левую ногу. Техника выполнения подставок слева и справа не сложна. Главное, необходимо сосредоточить внимание на следующих моментах (методические рекомендации):

1. Следите, чтобы ракетка в момент удара находилась над столом, выше его поверхности или над крайней белой линией стола.

2. Не принимайте мяч слишком вытянутой рукой далеко от себя, это затруднит контроль за полетом мяча.

3. Старайтесь выполнять удар по восходящему мячу или в высшей точке его отскока.

4. Оценивайте скорость и силу вращения приходящего мяча и правильно выбирайте угол наклона при ее подведении к мячу.

5. Используя подставку, старайтесь возвратиться мяч на сторону соперника быстро и в неудобное для него место.

Начало

Содержание



Страница 92 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Технические приемы с верхним вращением

**Накат.** Переходить к изучению накатов можно после того как разучена срезка справа и слева. Движение при выполнении наката очень своеобразно. С его помощью игрок может придать мячу верхнее вращение и обеспечить надежность попадания сильно отбитого мяча на половину стола соперника. Происходит как бы обкатывание мяча, проглаживание ракеткой снизу-вверх. Наверное, поэтому этот технический прием и называют накатом.

Накат относится к нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Используя накат, можно не только отбивать мяч на другую сторону стола и отражать срезки и накаты соперника, но и принимать подачи. В этом случае, в отличие от приема подачи срезкой, прием будет активным, а полет мяча более быстрым.

Обучение следует начинать с изучения движения и тренировок у стенки. После этого приступают к обучению техническому приему на столе.

**Накат слева.** Накат слева выполняют из левосторонней стойки (рис. 24 а). При замахе ракетку необходимо опустить немного вниз, к левому боку. Удар осуществляется движением руки с ракеткой снизу-вверх-вперед. Ракетка, накрывая мяч, при этом как бы гладит его по верхней части. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара – вверх-в сторону (рис. 24 б).

При выполнении наката слева удар наносится по левой верхней четверти мяча. При этом необходимо стараться, чтобы мяч ударился чуть выше середины ракетки, это обеспечит лучший контроль за его полетом.

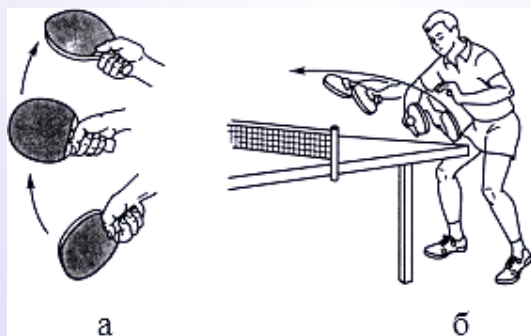


Рисунок 2.24 – Техника выполнения наката слева: а – движение кисти, б – движение ракетки



Начало

Содержание



Страница 93 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

### Методические рекомендации:

1. Руку с ракеткой при замахе не выпрямляйте до конца, а чуть согните, естественно, так, чтобы было удобно. Излишнее разгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара.

2. Не начинайте движение с плеча. Когда выполняют накат, то движение начинают с кисти, потом «включается» предплечье, а затем уже плечо. Обратите внимание: локоть должен остаться на месте, движение выполняют «вокруг локтя». Проконтролируйте себя – положите левую руку на согнутую правую и, придерживая локоть, выполните накат слева.

3. Движение выполняйте плавно, постепенно ускоряя. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

4. Старайтесь ударить по мячу не только перед собой, но и чуть сбоку – так, чтобы рука с ракеткой находилась у левого бока.

5. Заканчивая движение, не уводите ракетку далеко вправо. Игровая поверхность ее должна быть параллельна столу, а рука в чуть согнутом положении находится на одном уровне с воображаемой линией продолжения правого плеча. Для того чтобы увеличить поступательную скорость, перенесите вес тела в момент удара с левой ноги на правую.

Для освоения техники наката слева следует потренировать движения при выполнении удара перед зеркалом. Внимательно следить за работой кисти в момент удара. Для того чтобы точно управлять траекторией полета мяча, следует учиться определять угол наклона ракетки и положение ее игровой поверхности относительно мяча.

Для совершенствования чувства мяча желательно играть с мячом у стены. Необходимо помнить: мячу при накате придается верхнее вращение, и отскакивая он будет чуть выше и дальше, чем при срезке.

Играя на столе со щитом, следует направлять мяч уже не в щит, а в стол (рис. 25), мяч, отскочив от противоположной половины стола, прилетит обратно.

Накат справа. Накат справа – один из основных атакующих приемов, которым можно выиграть очки. Выполняют его из правосторонней стойки. Руку с ракеткой при замахе необходимо отвести к правому бедру. Движение идет снизу-вверх-вперед и заканчивается как бы пионерским салютом у головы. Рука во время удара естественно согнута в локте, ракетка при этом движется не прямолинейно, а по дугообразной траектории (рис. 26) – так, словно происходит обкатывание ракеткой колеса детского трехколесного велосипеда. Ось ракетки составляет единую прямую с предплечьем. В этом ударе более активно работают кисть и плечо. Рука лишь немного согнута в локтевом суставе.

При разучивании наката справа – обязательно необходимо выполнить имитационные упражнения перед зеркалом.



Начало

Содержание



Страница 94 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

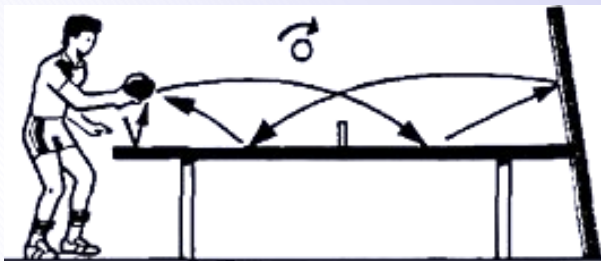


Рисунок 2.25 – Выполнение накатов со щитом-отражателем

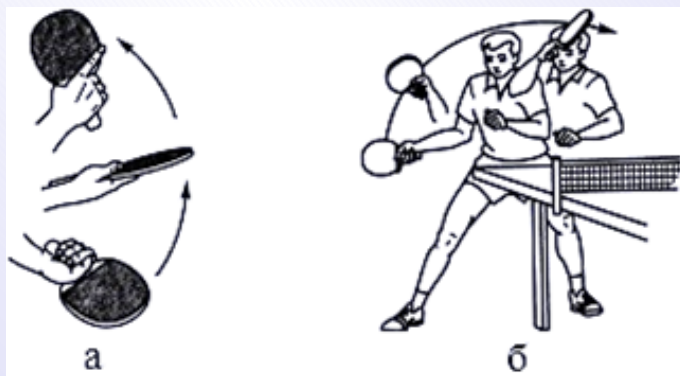


Рисунок 2.26 – Техника выполнения наката справа:  
а – движение кисти, б – движение ракетки



Начало

Содержание



Страница 95 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

### Методические рекомендации:

1. Руку с ракеткой при замахе отводите вправо-вбок. Для того чтобы движение не было скованным, между локтем и туловищем должно быть расстояние приблизительно 5–8 см.

2. При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка находится на уровне игровой поверхности стола или немного ниже.

3. Удар по мячу выполняйте в высшей точке перед собой – так, чтобы он происходил в вершине воображаемого равностороннего треугольника, который образуют стопы и ракетка.

4. Не поднимайте локоть вверх; запомните, что при окончании движения ракетка должна быть выше локтя.

5. Для усиления удара вес тела переносите с правой ноги на левую.

Разучивая накат справа, используют те же упражнения, что и для освоения наката слева.

Топ-спин. Топ-спин – атакующий технический прием, направленный на сообщение мячу высокой поступательной скорости и высокой скорости вращения (верхнего вращения). Топ-спин (top-spin) в переводе с английского означает верхнее (высшее) вращение. Впервые этот технический прием продемонстрировали японские теннисисты на чемпионате мира в 1961 году. Применяв это коварное оружие, японские спортсмены добились высоких результатов. Действительно, топ-спин – очень сложный технический прием. Его трудно выполнять, трудно и отвечать на него. Мяч, получивший сверхсильное верхнее вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит замедленное, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок, им легче управлять и надежнее попадать в нужную точку стола. Этот технический прием часто используют для начала или завершения атаки, а также для «перехвата атаки» соперника.

Сочетания вращательной и поступательной скоростей полета мяча при выполнении топ-спина могут быть разными. Различают быстрый топ-спин (больше поступательного движения), зависающий топ-спин (более крутая траектория полета, более сильное вращение), боковой топ-спин (мячу кроме верхнего придается еще и боковое вращение). Кроме того, встречается и так называемый ложный (обманный) топ-спин, когда игрок делает вид, что выполняет топ-спин. На самом же деле он лишь слегка касается ракеткой мяча. Топ-спин можно выполнять по мячу, имеющему нижнее вращение. В этом случае мяч подкручивают в «попутную» сторону, т. е. в ту сторону, в которую летит мяч. Можно также выполнять такой удар по мячу, имеющему верхнее вращение, тогда его надо «перекрутить» в другую сторону. Это требует от спортсмена, применяющего топ-спины, большой ловкости и развития скоростно-силовых качеств, а значит, и многих недель тренировок. Такой удар называют перекруткой или контртопспином.

Топ-спин справа. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Однако его отличает большой замах, рука при этом больше выпрямляется, чем при накате. Движение руки в таком топ-спине, в отличие от наката, почти полностью направлено вверх (рисунок 2.20).



Начало

Содержание



Страница 96 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

Топ-спин справа. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Однако его отличает большой замах, рука при этом больше выпрямляется, чем при накате. Движение руки в таком топ-спине, в отличие от наката, почти полностью направлено вверх (рис. 2.27).



Рисунок 2.27 – Техника выполнения топ-спина справа

Для того чтобы мяч сильнее вращался, удар по нему необходимо выполнять не в «лоб», а по касательной. При этом чем «тоньше» сцепление мяча с ракеткой, тем более сильное верхнее вращение получит мяч. Ракетка с максимальным ускорением как бы скользит по мячу, не столько бьет, сколько крутит его. А для того чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, следует активно работать туловищем (поворачиваясь), вес тела переносить с правой ноги на левую. Для того чтобы лучше понять технику выполнения топ-спина справа, необходимо представить, что выполняете накат по колесу от взрослого велосипеда. Конечно, движение будет более широким. Чтобы сильнее закрутить мяч, кисть и предплечье должны работать более активно.

Осваивая топ-спин, следует обратить внимание на такие детали (методические рекомендации):

1. Выполняя замах из стойки для ударов справа, больше разворачивайте плечи и отводите выпрямленную руку назад. Это позволит вам вложить в движение больше энергии. Однако слишком далеко отводить руку назад не рекомендуется. Это замедлит скорость разгона руки.

2. Наибольшей скорости рука должна достичь в момент взаимодействия ракетки с мячом. При этом наиболее активны кисть и предплечье.

3. Ударить по мячу нужно по касательной, и чем сильнее сцепление мяча с ракеткой, тем лучше. Проверить, как выполнен удар, можно по звуку. Если удар мяча о ракетку звонкий, значит, вам



Начало

Содержание



Страница 97 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

он не удался – в ударе приняли участие и накладка, и основание ракетки. А если слышится только легкое шуршание или слабый звук, значит, вы сыграли правильно.

4. Рука с ракеткой должна обогнуть мяч, тогда вам удастся придать мячу нужную траекторию и направление полета. При этом туловище и рука по инерции могут уйти далеко влево. Замечено, что резкая остановка руки после удара снижает точность управления полетом мяча.

5. После выполнения топ-спина старайтесь как можно быстрее занять новую исходную позицию, подготовиться к выполнению следующего удара.

Топ-спин слева. Экономичность движения, большая подвижность кисти и предплечья при выполнении топ-спина слева позволяют считать его одним из эффективнейших средств ведения игры. Топ-спин слева, также, как и топ-спин справа, может быть быстрым и медленным. Как правило, быстрые топ-спины более сложны в исполнении и требуют более длительных тренировок. Ими владеют, как правило, высококлассные теннисисты. А топ-спин слева при вертикальной (азиатской) хватке вообще не применяется, так как при этом необходимо слишком быстро и сильно выворачивать кисть.

Топ-спин слева по технике исполнения похож на накат слева. Однако есть в нем некоторые отличительные особенности. Движение здесь более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. «Обкатывая» мяч, активно работает кисть, также активно в работе участвует и туловище: вес тела необходимо переносить с левой ноги на правую (рис. 2.28). Остальные правила выполнения топ-спина слева те же, что и при топ-спине справа.

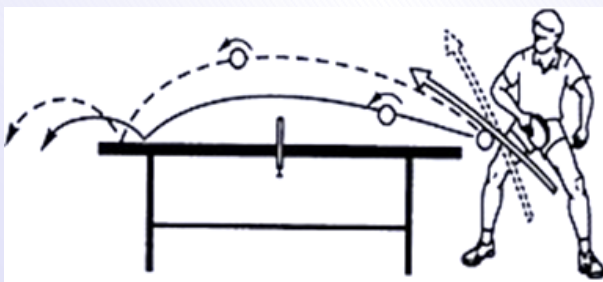


Рисунок 2.28 – Техника выполнения топ-спина слева



Начало

Содержание



Страница 98 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть



Осваивая технику выполнения топ-спина слева, следует придерживаться методических рекомендаций:

1. Для создания большого замаха при выполнении топ-спина слева выпрямите руку и опустите ракетку вниз и чуть к левому боку, а плечи разверните влево, так, чтобы оказаться почти правым боком к столу.

2. Для придания мячу сильного вращения и высокой скорости полета во время выполнения удара локоть оставьте «на месте», здесь более активно должны работать кисть и предплечье; при этом, чтобы вращение было более эффективным, наносить удар по мячу надо по касательной.

3. Для придания мячу большего поступательного движения вперед началом удара ноги сгибайтесь значительно больше, чем при накате слева – вы должны как бы подсесть под мяч, а в момент удара активно их разогнуть и одновременно перенести вес тела вперед с левой ноги на правую.

Для овладения техникой топ-спинов как справа, так и слева, рекомендуют использовать колесо велосипеда. Его можно использовать и для совершенствования таких важных для игры в настольный теннис физических качеств, как быстрота ударного действия, взрывная сила, скоростная выносливость.

### **Тактика игры. Тактика одиночной игры**

#### **Тактика одиночной игры**

Тактика розыгрыша очка – один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант. Однако для некоторых типичных игровых ситуаций можно выбрать наиболее эффективный, рациональный, соответствующий каждому игровому стилю тактический вариант, который может объединять несколько тактических комбинаций.

Тактический вариант – это серия логически связанных между собой игровых ходов, направленных на решение стратегико-тактической задачи в розыгрыше одного или нескольких очков, или даже целой партии.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре – это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику, выполняя удары по восходящему мячу; высокая точность и стабильность технико-тактических приемов; активные атакующие и контратакующие действия; приемы с различными вращениями мяча; умение создать в игре

[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 99 из 194](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)



сложные и неожиданные ситуации и т. п. В настольном теннисе в одиночной игре приняты следующие тактические варианты розыгрыша очка.

Тактический вариант «смена игрового ритма». Данный вариант используют, чтобы выбить соперника из удобного для него ритма игры и не давать ему приспособиться к новому, постоянно изменяя скорость возврата мячей. Прибегая к такой тактике, необходимо посылать то быстрые, то медленные мячи. Аритмичное ведение игры может привести соперника не только к ошибкам, но и к срыву ритмической структуры техники его игры. Этот тактический вариант часто применяют в игре с новичками, так как их движения еще недостаточно координированы, и варьирование ритма движения значительно снижает так называемое чувство мяча.

Тактический вариант «длительный розыгрыш очка». Данный вариант часто используют опытные игроки, встречаясь с несдержанными соперниками, которые стремятся играть активно, торопятся начать атаку из-за этого сами часто ошибаются.

Используя этот вариант, необходимо стараться как можно дольше удержать мяч в игре и дожидаться ошибки соперника или момента, когда он устанет и ослабит внимание, тогда при удобном случае можно атаковать и контратаковать. К длительному розыгрышу очка можно прибегнуть, когда теннисист играет против физически и психологически слабо подготовленных соперников.

Тактический вариант «перехват инициативы» (или контратака). При таком варианте предлагается активное ведение игры и стремление владеть инициативой при розыгрыше очка любыми техническими приемами. Необходимо быть готовым к атакам соперника и на его атакующие действия отвечать неожиданными контратакующими – так, чтобы он не успел подготовиться к ответному удару. Предложенный тактический вариант рекомендуется применять в игре с сильным и опытным соперником.

Тактический вариант «запутывание игровых действий». Представленный вариант используют для выигрыша очка с помощью смены вращения мяча. Для этого выполняют технические приемы, в которых придают мячу разные вращения, заставляя соперника перед каждым ударом решать, как сыграть дальше. Здесь можно и использовать различные виды технических приемов, и по-разному посылать мячи – то длинные, то короткие, с разным вращением – верхним, нижним, нижнебоковым и т. д. Данный тактический вариант эффективен против игроков, слабо разбирающихся во вращениях мяча или не умеющих быстро анализировать возникающие игровые ситуации.

Тактический вариант «нелогичная игра» (обманы). Этот вариант можно с успехом использовать во встречах с игроками любого стиля игры, прибегая к обманным движениям, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить ошибиться. Например, игрок всеми подготовительными действиями показывает, что будет выполнять накат по диагонали, но в последний момент взаимодействия ракетки с мячом направляет его по прямой. Или замахивается

Начало

Содержание



Страница 100 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



так, будто собирается нанести сильный удар. Соперник, естественно, отходит от стола, а игрок, подведя ракетку к мячу, слегка перебивает его через сетку. Однако применение этого тактического варианта требует отличного владения техникой и хорошего чувства мяча.

Тактический вариант «усыпление внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями». Вариант применяют во встречах с игроками различного стиля игры, но наиболее эффективен он в игре с теми, кто придерживается защитного или универсального стиля. Содержание такого варианта сводится к следующему: однообразно и долго игрок перебрасывает мяч на сторону соперника любыми, наиболее удобными для себя техническими приемами, стараясь усыпить бдительность соперника, а затем неожиданным нацеленным ударом или топ-спином посылает в неудобном для того направлении.

Тактический вариант «бескомпромиссная игра». Данный вариант хорош в розыгрыше мяча против сильного соперника. Здесь теннисист играет, можно сказать, открыто, стараясь использовать свои сильные технические стороны против его слабых. При использовании такого варианта теннисист должен стремиться первым нанести быстрый и сильный удар, но при этом не должна страдать его точность и стабильность. Ценность такого тактического варианта состоит в том, что он позволяет либо сразу выиграть очко, либо создать предпосылки для выигрыша очка следующим ходом.

Тактический вариант «постоянное изменение направления полета мяча». Этот вариант позволяет поставить соперника в трудное положение. Постоянно направляя мяч в разные углы или диаметрально противоположные участки стола, можно принудить противника к изматывающим, неожиданным, дальним и неточным передвижениям. Поставить соперника в трудное положение можно, и вынуждая его все время двигаться вперед-назад, вправо-влево или и так, и так одновременно. Выдержать такую игру соперник долго не сможет и будет или играть «удобно» для игрока, или опаздывать с моментом удара, тянуться к мячам и ошибаться.

Тактический вариант «зажим». Вариант используют в тех случаях, когда у соперника явно «хромает» техника. Например, у него слабый удар слева. В таком случае игрок должен направлять все удары в слабую сторону – это не даст сопернику возможности воспользоваться тем техническим приемом, которым он хорошо владеет. Применяя такой тактический вариант, можно ограничивать соперника в действиях, направляя мячи в один участок стола – допустим, только в правый или левый угол, играя только длинно или только коротко или посылая мячи только косо или так, чтобы мяч отскакивал на уровне живота соперника.

Тактический вариант «программирование действий» (применяют игроки высокой спортивной квалификации). Данный тактический вариант обычно используют при розыгрыше очка, когда стремятся свести игру к ситуациям, в которых можно применить свои заранее наигранные

Начало

Содержание



Страница 101 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



комбинации. Прибегая к такой тактике, необходимо заранее продумать свои действия, стараясь также предугадать и действия соперника. Применение отработанных тактических комбинаций – один из эффективнейших и зрелищных тактических вариантов игры.

Тактику ведения игры следует строить и подбирать соответствующие тактические комбинации в зависимости от того, с кем предстоит играть. Теннисист еще до начала встречи должен иметь четкое представление об игровых и психологических особенностях своего соперника. Необходимо знать, во-первых, какие технические приемы и из каких зон являются его основным оружием, а какие – наиболее уязвимым местом; во-вторых, насколько способен соперник выдерживать высокий темп игры и перестраиваться при его изменении; в-третьих, его умение подстраиваться к чужой игре или навязывать собственную тактику. Для этого необходимо уметь наблюдать за игрой будущего соперника.

В схему наблюдения следует включить следующие данные о противнике: любимые и нелюбимые удары, удобный и неудобный темп, быстроту реакции, игровую выносливость, особенности его подачи и приема разных по стилю подач соперника, его умение владеть своими эмоциями, приспосабливаться к игре соперника и навязывать свою манеру игры.

При составлении тактического плана необходимо учитывать и уровень физической подготовки соперника: силу ударов, быстроту перемещений, игровую выносливость. В тактической борьбе следует учитывать и использовать не только технические погрешности в игре противника. Не менее важно правильно оценить его психологические особенности вообще и настрой на данную встречу и соревнование в целом.

Намечая тактический план предстоящей игры, необходимо учитывать особенности спортивного зала: освещения, размещения и качества столов, покрытий пола, мячей и ракеток, применяемых соперниками.

Опытные теннисисты при подготовке к соревнованиям, изучив особенности игры соперников, заранее настраиваются на встречи с ними, совершенствуя на тренировках задуманные комбинации. Отработка тактических вариантов игры с теннисистов моделирующим действия будущего соперника, имеет психологическое значение для приобретения уверенности в своих силах. Если спортсмен научится правильно оценивать действия будущих соперников и анализировать результаты наблюдений самостоятельно, то при высоком уровне технического мастерства, отличной физической подготовке, хороших волевых качествах успех ему будет обеспечен.

В разнообразных ситуациях, которые возникают в ходе игры в настольный теннис, нельзя дать точного предписания использования той или иной тактики без учета стиля игры, индивидуальных особенностей теннисистов и специальных сведений о сопернике. Тактика предполагает гибкое маневрирование в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой. В настоящее время игре свойственны высокий темп, интенсификация игровых действий, разнообразие тактических вариантов.

[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 102 из 194

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

## Тактика игры. Тактика парной игры Тактика парной игры

Парная игра – один из самых динамичных и увлекательных видов соревнований по настольному теннису. В парных играх выше показатели подвижности, но главное – проявляется качество спортивного взаимодействия. Значение парной игры в современных официальных соревнованиях по настольному теннису довольно высоко.

Подбор игроков пары. Успех в парных играх во многом зависит от правильного подбора партнеров и их сыгранности. Правило, обязывающее игроков поочередно бить по мячу, а все подачи выполнять только из правого угла по диагонали, значительно усложняет передвижение играющих, требует от них быстрого подхода к мячу и умения посылать его в любом направлении. Очень важно, чтобы во время игры партнеры хорошо понимали друг друга и находили общие тактические решения.

При подборе игроков в пару важно учитывать их манеру игры, психологические особенности, тактику подач, зоны, в которых играют партнеры, их взаимодействие во время передвижений и т. д. В игре каждой пары должен быть определен ведущий игру (опытный, смелый), главный атакующий.

Пара значительно сильнее, если один из партнеров играет левой рукой или если оба теннисиста придерживаются одного стиля игры. Поскольку в современном настольном теннисе преобладает атакующий стиль игры с применением накатов, топ-спинов, сильно крученых подач, то большинство пар составляется из спортсменов, играющих именно в такой манере. Чаще всего оба теннисиста играют в ближней зоне, реже – в средней и очень редко – далеко от стола. Позиция вблизи стола позволяет вести игру в более высоком темпе.

Варианты тактики основываются на ударах в такие места, где соперники, доставая мячи, мешали бы друг другу, сталкивались. Для этого партнеры направляют мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись по углам стола, а потом дважды бьют в одно место. Особенно эффективна эта тактика в случае слабого взаимодействия или медленного перемещения соперников.

Игра с соперниками защитного стиля сложна тем, что они выполняют в основном точные и подрезанные удары, затрудняющие контратаку. В таких ситуациях вести игру необходимо, сочетая длинные накаты с укороченными мячами и применяя сильно крученые топ-спины, после приема которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки. Главное в тактике атакующих партнеров, играющих с партнерами защитного стиля, не спешить с завершением атаки. Расстановка игроков в паре. В тактике парных игр чрезвычайно важна расстановка игроков. И



Начало

Содержание



Страница 103 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

поскольку удары они выполняют поочередно, то принимать мячи приходится от одного соперника, а направлять другому.

В отличие от одиночной игры, в парных играх преимущество оказывается у принимающей пары, так как она имеет право свободной расстановки игроков: сама решает, кому, от какого соперника принимать подачи. Обычно ставят сильного игрока против слабого соперничающей пары, чтобы сковать действия соперника, иметь преимущества в последующих партиях, создать благоприятные условия для игры в следующей партии.

Если же по жребию паре выпало первой подавать, надо постараться изучить игру соперников и выиграть как можно больше очков в этой партии. В такой расстановке чаще всего более сильный игрок стремится подавать первым. Во второй партии, уже зная, кто как играет, можно будет свободно выбрать принимающего подачи.

Обычно мужчины технически сильнее, чем женщины. Поэтому в смешанных парах выбирать надо расстановку, чтобы мужчина принимал удары от мужчины, а женщина – от женщины. В этом случае сильный игрок принимает удары от сильного соперника и атакует слабого.

При игре в паре (АВ и ХУ) применяются 8 тактических схем игры: подает А, принимает Х; подает А, принимает У; подает В, принимает Х; подает В, принимает У; подает Х, принимает А; подает Х, принимает В; подает У, принимает А; подает У, принимает В.

По этим вариантам составляется тактический план для согласованности действий, для выбора по жребию (подача или прием ее). Например, если известна тактика соперников – выбирать надо подачу, хотя принимающие всегда имеют преимущество в том, что выбирают расстановку. В выборе надо учесть возможности партнера, особенности накладок и многое другое.

Передвижения в паре. Характер передвижений обуславливается стилем и игровыми функциями партнеров. В парных играх способы передвижений те же, что и в одиночных, но при этом нужна согласованность передвижений, чтобы пути партнеров во время игры не пересекались. Выполняя поочередно удары, спортсмены должны постоянно менять положение так, чтобы, не мешая друг другу, своевременно оказываться в нужном месте. Выбор способов передвижений зависит от типа пар, который определяется сочетанием стилей игроков: нападающий – нападающий, нападающий – универсальный игрок, нападающий – защитник, универсальный игрок – защитник, защитник – защитник; а также по сочетанию игровых рук партнеров – правша – правша, левша – левша, левша – правша.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 104 из 194](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Существуют пять основных способов передвижений в парной игре: линейный, Т-образный, У-образный, О-образный, Л-образный (рис. 2.29).

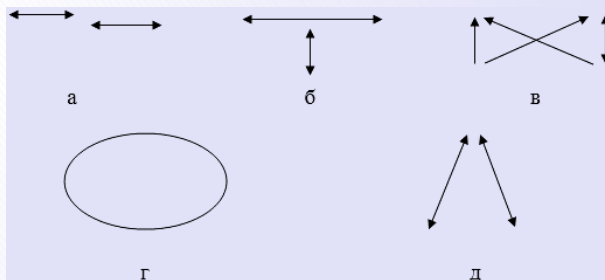


Рисунок 2.29 — Способы передвижения в паре: а – линейный; б – Т-образный; в – У-образный; г – О-образный; д – Л-образный

При выполнении линейного способа передвижения игроки передвигаются вдоль стола и после выполнения удара отходят один в правую сторону стола, а другой – в левую. Если же в ходе розыгрыша очка они поменялись местами, то тогда соблюдается принцип ухода в кратчайшую сторону, чтобы не мешать партнеру следить за мячом и не пересекать ему путь. Линейный способ удобен в парах правша – левша или, если оба партнера играют в ближней зоне.

Т-образный способ передвижения обычно используют, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой – в средней игровой зоне. Тот, кто играет в ближней зоне, передвигается вдоль стола, а тот, кто сочетает игру в разных зонах, – вперед-назад.

У-образный способ передвижения применяется, если оба партнера предпочитают играть на средней дистанции от стола и один из них придерживается игры справа, а другой – слева. В этом случае, чтобы избежать столкновений и дать возможность друг другу свободно перемещаться у стола, один теннисист должен перемещаться вперед-назад, а его партнер – из левой части площадки по диагонали слева-направо.

Наиболее часто в парной игре применяют круговой способ передвижения, который называют О-образным. Теннисисты перемещаются как бы по кругу (чаще – по часовой стрелке). Выполнив удар у стола, игрок движется в сторону – назад за спину партнера. Такое же передвижение после удара выполняет и другой игрок.



Начало

Содержание



Страница 105 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



При этом способе игроки циркулируют по кругу, освобождая друг другу площадку для выполнения ударов.

Передвигаться можно как по часовой стрелке, так и против нее. Следует придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера и передвигаться в кратчайшую сторону к одному из углов стола.

К Л-образному способу передвижений прибегают, когда в паре играют правша и левша. При этом правша находится в левом углу, а левша – в правом, и подходят к середине стола они по диагонали.

Пара правша – правша или левша – левша чаще выбирают О-образный способ передвижения. Пара левша – правша – О-образный или Т-образный.

В парной игре успешно используют все способы передвижений. Не менее успешно и комбинирование их в розыгрыше одного очка. Поэтому не стоит ограничивать технический арсенал теннисистов одним-двумя способами передвижений.

Тактика подачи и их приема в парной игре. Выбор вида подачи зависит не только от стиля и особенностей игры подающего, но также и от особенностей техники и тактики игры соперничающей пары. А самое главное – от партнера, так как ему предстоит после приема этой подачи завершить или продолжить начатую тактическую комбинацию.

Поэтому партнеры заранее должны обговорить, какие будут использовать подачи и как после их приема развивать атаку. В настоящее время опытные сыгранные партнеры для более четкого взаимодействия имеют условные сигналы, обозначающие различные виды подач. Например, рука подающего, в которой зажат мяч, под столом сжата в кулак, или отставлен в сторону мизинца, или большой палец – это означает, какая подача будет выполняться. Партнеру тогда уже не нужно следить за действиями подающего, и все внимание он сосредоточивает на действиях соперника, прогнозируя их.

Цели подачи в парной игре те же, что и в одиночной – захват инициативы, изменение ритма игры, выигрыш очка за счет маскировки истинного вращения мяча и т. д. А так как направление подачи заранее определено, она не может быть неожиданной для соперника. И зная заранее, куда она будет направлена, тот будет готовиться к атаке, используя свой коронный прием. Поэтому, подавая, надо стараться послать мяч коротко и ближе к средней линии. Такая подача не даст возможности сразу же ответить атакой и затруднит соперничающей паре передвижение по площадке.

[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 106 из 194](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)



Выделяют некоторые типичные подачи, используемые в парной игре:

- короткая подача с нижним вращением (разной интенсивности) без бокового вращения – затрудняет прием мяча активной скидкой, а значит, и перехват инициативы в игре;
- короткая подача с боковым вращением – сила и вид вращения зависят от стиля и особенностей принимающего (левша, правша и т. д.) и от характеристик игры партнера;
- подача с длинной траектории полета мяча в дальнюю зону стола (с различными видами боковых и смешанных вращений мяча).

При приеме подач выработаны три принципиальных варианта ответных действий:

1. Стараться сразу выиграть очко скидкой, быстрой срезкой или атакой длинной подачи, хотя это рискованно.
2. Подготовить возврат мяча и условия для атаки партнеру с помощью обманных финтов, длинной траектории мяча.
3. Не терять инициативы, выполнять прием мяча очень коротко.

Также при приеме подачи следует руководствоваться следующими принципами:

- использовать слабые места в позиции принимающего мяч соперника;
- направлять мяч в технически слабое место соперника;
- придавать мячу такое направление полета, чтобы ответ соперника был удобен партнеру для проведения коронного удара.

Некоторые особенности тактики игры в паре. Тактика игры в паре, как и в одиночной игре, во многом зависит от индивидуальных возможностей партнеров, поэтому предусмотреть все возможные игровые ситуации и комбинации и дать конкретные рекомендации практически невозможно. Тем не менее известны тактические варианты, которые чаще всего приносят успех.

Большинство современных теннисистов стремятся играть в ближней зоне. Это позволяет вести игру в более высоком темпе, в наибольшем разнообразии направлений, что осложняет соперникам передвижения. Поэтому тактика парных игр основывается на применении таких технических приемов и в таких направлениях, при которых соперники, отражая мячи, мешают друг другу, сталкиваются или, напротив, не успевают ударить по мячу. Существует несколько вариантов такого рода тактики.

1. Чтобы заставить соперников постоянно сталкиваться и мешать друг другу, оба партнера посылают мячи в одно и то же место стола, например, в левый угол или середину. Если же эти действия не приносят успеха и соперники успевают к мячу, то надо направлять мячи в то место, где находится игрок, только что выполнивший удар, или в том направлении, куда он передвигается после удара.

Начало

Содержание



Страница 107 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



2. Чтобы не дать соперничающей паре начать атаку, выполняют следующую комбинацию: несколько раз направляют мяч в один угол стола, чтобы игроки переместились туда, а затем неожиданно – в противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий мяч, не смог до него дотянуться. Желательно, чтобы при этом мяч летел по прямой, поскольку такой удар короче диагонального и чаще застает соперника врасплох.

3. Партнеры посылают мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись по углам стола, а потом дважды направляют мяч в одну и ту же зону стола. Особенно эффективна эта тактика в случае слабого взаимодействия и медленного передвижения соперников.

Игра с соперниками защитного стиля сложна тем, что они своими действиями затрудняют выполнение быстрых атакующих ударов. Вести игру в этом случае необходимо, сочетая длинные накаты с укороченными мячами и сильно кручеными топ-спинами, после которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки.

В некоторых случаях против такой пары рекомендуют использовать серийное нападение накатами или топ-спинами в одну зону стола либо в разные точки, чтобы вынудить игроков соперничающей пары отойти от стола для защиты. После этого посылают укороченный мяч и, выбрав удобный момент, выполняют удар, направленный в туловище соперника или в один из углов стола. Главное в тактике нападающих против защитников – не спешить с завершением атаки.

В тактике игры против пары нападающий – защитник рекомендуется или постоянно менять направление полета мяча, вынуждая соперников к большим передвижениям и этим затрудняя им активную игру, или, если они хорошо выполняют удары по косым мячам, направлять мячи в живот и, выбрав удачный момент, проводить атаку в противоположном направлении.

В остальном же все тактические варианты одиночной игры можно с успехом использовать и в парной игре. Самое главное – гибко варьировать тактику в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой.

**Учебные игры с методикой судейства (в одиночном и парном разряде).**

Начало

Содержание



Страница 108 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

# БАСКЕТБОЛ

## Содержание учебного материала



### Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

#### **Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми**

*Общие требования безопасности.* Медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Режимы занятий и отдыха. Оказание первой помощи пострадавшему. Правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом, во время и после занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

#### **Тема 1.2. Общие основы теории спортивных игр**

Исторический очерк развития баскетбола в мире, стране, регионе. Содержание игры. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания. Организация занятий баскетболом в школе. Формы внеклассной работы по баскетболу.

#### **Тема 1.3. Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры**

Классификация и анализ техники игровых приемов. Обучение технике игры и ее совершенствование. Особенности методики обучения баскетболу в различных возрастных группах.

Классификация и анализ тактики игры. Обучение тактике игры и ее совершенствование. Комплектование команды и ведение игры.

#### **Тема 1.4. Правила соревнований и методика судейства**

Содержание правил игры и основы методики судейства. Ведение протокола соревнований. Оборудование мест занятий и инвентарь. Тренажерные устройства.

Начало

Содержание



Страница 109 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ В СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

### Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения, игры и эстафеты, способствующие овладению техникой.

### Тема 2.2. Техника игры и методика обучения

*Техника нападения.* Перемещения: разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки. Сочетание изученных действий.

*Техника владения мячом:* ловля и передачи двумя и одной рукой. Разучивание и совершенствование их на месте, с последующими перемещениями, в движении, в сочетании с другими приемами.

*Ведение мяча и его разновидности.* Обыгрывание игрока с места и в движении с ведением мяча.

*Броски двумя и одной рукой с места.* Штрафные броски. Броски одной рукой от плеча в движении. Выполнение бросков с различной дистанции, в сочетании с выходами, остановками, проходами. Ознакомление с бросками в прыжке, с поворотами и добиванием мяча.

*Техника защиты.* Защитные стойки и перемещения различными способами: боком, спиной вперед, с изменением скорости, направления, с поворотами.

*Выбивание и вырывание мяча.* Перехваты. Выбивание и отбор при ведении. Накрывание при броске и выбивание при замахе.

*Методика обучения технике.* Требования к рассказу, показу и анализу игрового приема. Последовательность в изучении игровых приемов и их сочетаний. Определение ошибок и их исправление.

### Тема 2.3. Тактика игры и методика обучения

*Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и трех игроков при численном превосходстве (2х1, 3х2) и при численном равенстве: передал – выйди, заслоны на месте и в движении (ознакомление), игровые комбинации трех игроков (ознакомление).

*Командные действия.* Система игры. Расстановка игроков при позиционном нападении.



Начало

Содержание



Страница 110 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Опека игрока без мяча: выбор места и противодействия выходу на свободное место. Опека игрока владеющего мячом: выбор способа противодействия в зависимости от конкретной ситуации. Действие защитника против двух нападающих.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и трех защитников - подстраховка, переключение и групповое блокирование.

*Командные действия.* Система игры. Личная защита и ее основные варианты. Зонная защита и ее основные варианты. Смешанная защита. Расположение игроков защиты на площадке и принципы систем защиты.

*Методика обучения тактике.* Последовательность в изучении тактических действий, взаимодействий и командных систем в нападении и защите. Игровые упражнения для овладения тактическими действиями в защите и нападении.

Комплектование команды, постановка тактических задач и их зависимость от технической подготовки игроков. Вариативность в тактике ведения игры в зависимости от конкретного противника.

Судейство учебных игр, практическое ведение протокола соревнований.

#### **Тема 2.4. Учебные задания**

Проводить с группой подготовительную часть урока, урока в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. Проводить анализ, разбор урока. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике. Записывать игры, анализировать материал. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры. Составлять планы работы, методическую, учебно-спортивную и сметно-финансовую документацию.

Начало

Содержание



Страница 111 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

## Учебно-методическая карта

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел «Баскетбол» (дневная форма получения образования)

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел «Баскетбол» (заочная форма получения образования)



*Начало*

*Содержание*



*Страница 112 из 194*

*Назад*

*На весь экран*

*Закрыть*

## Лекции

**Лекция 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.**

**Лекция 2-3. Общие основы теории спортивных игр. Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры.**

### ЛЕКЦИЯ № 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми

#### Общие требования по безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм

1. На занятия по спортивным и подвижным играм допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по здоровью, прошедшие в установленном порядке медицинское обследование с использованием методов врачебного контроля в областном диспансере спортивной медицины, прошедшие обучение по «Правилам безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм» (ежегодно) и инструктаж о необходимых мерах безопасности пред началом занятий по видам спорта курса обучения кафедры (не реже 1 раза в 6 месяцев).

2. Занятия по «Правилам безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм» и инструктаж по безопасности должны подтверждаться личной подписью обучаемого (инструктируемого) преподавателя (инструктирующего) в журнале регистрации инструктажа обучающихся по безопасности образовательного процесса. Занятия по правилам безопасности проводит заведующий кафедрой (преподаватель), инструктаж по безопасности – преподаватель.

3. Обучающийся, перенесший заболевание или травму, к занятиям по спортивным и подвижным играм допускается после медицинского обследования и заключения врача о допуске к занятиям.

4. Во время занятий по спортивным и подвижным играм на обучающихся могут воздействовать следующие опасные факторы:

- столкновение с воротами при игре в гандбол, футбол;
- столкновение со стойкой при игре в волейбол, теннис;
- случайный удар теннисной ракеткой;
- попадание мячом в голову или другую часть тела при игре в гандбол, волейбол, футбол, баскетбол;
- наступание на разделительную штору с последующим падением;
- столкновение с другими участниками игры при игре в гандбол, волейбол, футбол, баскетбол;
- повреждение при работе на гимнастической стенке;



Начало

Содержание



Страница 113 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

- получение травмы при контакте с соперником и падение на стену;
- набегание на гимнастическую скамейку;
- падение баскетбольной стойки для «стрит-бола»;

#### 5. Запрещается:

- заниматься на неисправном спортивном оборудовании, использовать спортивный инвентарь, имеющий конструкционные дефекты;
- заниматься при отсутствии спортивной специальной одежды;
- заниматься с максимальными физическими нагрузками, при отсутствии медицинского работника;
- заниматься при отсутствии лиц, в обязанности которых входит непосредственное проведение занятий физической культурой и спортом;
- брать без разрешения преподавателей мячи, выполнять упражнения гимнастической стенке, устанавливать ворота и выполнять не предусмотренные программой задания;
- заниматься, если зал не просох после влажной уборки;
- при выполнении беговых заданий контролировать дистанцию, наблюдая ее расстояние через левое плечо;
- при занятиях волейболом и баскетболом запрещается прыгать и повисать на баскетбольной корзине, захватывать, при выполнении технических приемов, волейбольную сетку, использовать волейбольные стойки не установленного образца;
- при занятиях баскетболом запрещается самостоятельно выкатывать дополнительные баскетбольные стойки и использовать их без присутствия преподавателя;
- при занятиях футболом и гандболом запрещается использовать не закрепленные ворота, применять их как гимнастическую перекладину;
- запрещается при занятиях футболом и гандболом применять силовые приемы вблизи окон и стен.

6. Обучающийся, находясь в спортивном зале, должен выполнять только те действия (ту работу), которые определены преподавателем, соответствуют программе обучения, приемы, выполнение которых ему известны. При этом обучающийся должен страховаться преподавателем либо специально назначенным лицом.

7. Если в ходе занятия по спортивным и подвижным играм обучаемый почувствовал ухудшения здоровья, ОН обязан сообщить об этом преподавателю и с его разрешения обратиться за помощью к медицинскому работнику в спортивном комплексе.



Начало

Содержание



Страница 114 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Требования по безопасности перед началом занятий по спортивным и подвижным играм

8. Размер, форма и масса применяемого спортивного инвентаря должны соответствовать возрасту, полу, физической подготовленности, а также ныне действующим правилам соревнований.

9. Спортивная форма занимающихся не должна мешать выполнению упражнений, т.е. соответствовать размеру. Разрешается использовать эластичные бинты, наколенники и т.д. Перед занятиями необходимо снять перстни, цепочки, металлические браслеты, пирсинг. Ногти на руках и ногах должны быть коротко и аккуратно острижены.

10. К занятиям не допускаются студенты, не прошедшие инструктаж по правилам безопасности с соответствующей записью в журнале и не имеющие медицинского допуска.

## Требования по безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм и подвижным играм

Во время обучения и совершенствования техники выполнения упражнений по спортивным и подвижным играм (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, теннис и настольный теннис) необходимо соблюдать определенные правила, установленные для занятий.

11. Заниматься разрешается при исправном инвентаре, правильно установленном, проверенном оборудовании: сетке (волейбол, теннис); закрепленных воротах (гандбол, футбол); столах (для настольного тенниса); баскетбольных щитах, соответствующих требованиям при проведении подвижных игр.

12. Вход в спортивный зал с разрешения преподавателя только в спортивной форме.

13. Заниматься на спортивной площадке только с преподавателем.

14. Все занятия начинать с разминки.

15. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы и дистанции.

16. Не выполнять без страховки сложные игровые приемы незнакомые упражнения. Обучаться страховке и самостраховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя (тренера).



Начало

Содержание



Страница 115 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Требования по безопасности по окончании занятий по спортивным и подвижным играм

17. При подведении итогов занятий указать характерные ошибки, напомнить правила личной гигиены.

18. Покинуть место занятий и зал по команде преподавателя. Запрещается покидать зал самостоятельно.

## Требования по безопасности в аварийных ситуациях

19. При получении травмы на занятиях по спортивным и подвижным играм доврачебная помощь должна быть оказана любым членом педагогического состава или студентом в соответствии с правилами оказания помощи.

20. При оказании доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками стерильные средства, медицинские препараты из аптечки, которые хранятся в специально отведенных местах при каждом спортивном сооружении.

21. Последовательность действий при оказании доврачебной помощи пострадавшему:

- устранить воздействие на организм травмирующего фактора;
- определить характер травмы, создающей наибольшую угрозу жизни пострадавшего, уложить пострадавшего и обеспечить покой;
- при травмах шеи, позвоночника, таза оставить пострадавшего на твердой горизонтальной поверхности (пол), не пытаться его поднять и переносить на медицинских носилках;
- вызвать медицинскую помощь, находиться при пострадавшем до прибытия медработника;
- с прибытием скорой помощи или медработника принять меры для транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Допускается транспортировка пострадавшего попутным и личным транспортом (с сопровождающим).

22. При получении травмы немедленно сообщить заведующему кафедрой.



Начало

Содержание



Страница 116 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

**ЛЕКЦИЯ № 2-3. Общие основы теории спортивных игр.  
Содержание игры и ее характеристика.  
Классификация и анализ техники и тактики игры.**

**Вопросы:**

1. Исторический очерк развития баскетбола.
2. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
3. Содержание игры. Классификация техники игры:
  - техника нападения;
  - техника владения мячом;
  - техника защиты;

**1. Исторический очерк развития баскетбола.**

**Возникновение баскетбола**

Преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы (позже школа была преобразована в колледж) в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 г. изобрел игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита. Очень скоро она завоевала всеобщее признание в Америке, а в современном мире в нее играют миллионы людей.

Отдавая дань заслугам Джеймса Нейсмита, спрингфилдский колледж в 1911 г. присудил ему почетную степень мастера физического воспитания. В 1939 г. университет Мак Гилл присудил Нейсмиту степень доктора медицины, а в 1968 г. в спрингфилдском колледже был открыт музей Джеймса Нейсмита – «Зал баскетбольной славы». Так было выражено уважение к человеку, который подарил миру прекрасную игру.

Джеймс Нейсмит (1861-1939) родился в Канаде. Конечно, создавая новую игру, он в какой-то мере использовал исторические сведения об играх с мячом, которые в далекие времена культивировались на Американском континенте. Например, более двух с половиной тысяч лет назад племена инков и майя, жившие в те времена на территории теперешней Мексики, играли в так называемый пок-тапок. Цель игры заключалась в том, чтобы забросить мяч в каменное кольцо, укрепленное в вертикальном положении на стене.



Начало

Содержание



Страница 117 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



В шестнадцатом столетии у ацтеков была известна игра, называвшаяся олламалитули: играющие, стремились забросить каучуковый мяч в каменное кольцо.

Начав работать в спрингфилдском колледже, Джеймс Нейсмит встретился там с доктором Лютером Гуликом, который настойчиво искал новые формы и методы физического воспитания. Получив от доктора Гулика задание оживить уроки, Джеймс Нейсмит придумал игру для закрытого помещения. Условия спортивного зала определяли необходимость играть круглым мячом и только руками.

Для этого был выбран футбольный мяч, который можно было легко ловить, передавать, бросать уже после сравнительно короткой практики. Чтобы исключить грубость при броске в цель и развивать точность у учащихся, Нейсмит расположил мишень над игроками, вне пределов их досягаемости: к перилам балкона он прикрепил две корзины для сбора персиков, в которые и нужно было забрасывать мяч. Балкон гимнастического зала находился на высоте 3 м 5 см от пола – эта высота и соответствует современному расстоянию от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца корзины.

В новой игре вначале участвовали одновременно мужчины и женщины.

Так как в гимнастической группе было восемнадцать человек, то Нейсмит распределил их на две команды по девять человек. Позже число игроков было сокращено до семи, а затем до пяти, поскольку большее количество участников создавало на площадке излишнюю суету. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (baske – корзина, ball – мяч).

В декабре 1891 г. Нейсмит сформулировал первые правила новой игры и провел первый матч по баскетболу. В 1892 г. он опубликовал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую тринадцать пунктов, большинство из которых в той или иной форме действуют и по сей день.

Довольно скоро после проведения первых матчей эти правила были несколько изменены. Одной из причин изменения, в частности, явилось введение щитов (1895), к которым стали прикреплять корзины. Щиты были своеобразной защитой корзины. Дело в том, что находившиеся на балконе зрители, стараясь помочь своей команде, нередко ловили мяч и направляли его в корзину команды противника.

### **Развитие баскетбола**

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой изменение правил, инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста (рис. 3.1). В 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой. В 1894 г. окружность мяча был увеличена до 30-32 дюймов (76,2-81,3 см).

Начало

Содержание



Страница 118 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Рисунок 3.1 – Модернизация инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста

В 1895 г. были введены штрафные броски, выполнявшиеся с расстояния в 15 футов (Фут – 30,5 см).

Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 г.

Вскоре после своего появления баскетбол в США стал очень популярен. Несколько позднее в эту игру начали играть и в других странах.

Первый этап развития баскетбола (1891-1918) – становление его как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

Одновременно с распространением игры шло и формирование ее техники и тактики. Появились технические приемы – ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину. Однако в технике отсутствовала динамика – все передачи и броски выполнялись с места, двумя руками. В тактике произошло определение игровых функций участников команды и их деление на нападающих и защитников. Именно в эти годы баскетбол начал распространяться в странах Европы и Южной Америки.

Второй этап развития игры (1919-1931) характеризуется созданием национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на ее дальнейшее развитие. В октябре 1927 г. в Женеве была создана школа физического образования, руководителем которой был назначен преподаватель спрингфилдского колледжа доктор Элмер Берри. Открытие этой школы имело целью развитие баскетбола в Европе и на других континентах. Баскетбол стал широко культивироваться в Чехословакии, Литве, Эстонии, Латвии, Италии, Франции. Южноамериканская баскетбольная конфедерация проводила в эти годы свои континентальные чемпионаты; подобные соревнования проходили и в странах Восточной Азии.



Начало

Содержание



Страница 119 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

Стали проводиться и международные встречи. В 1919 г. состоялся первый международный баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции.

Третий этап развития баскетбола (1932-1947) характеризуется всемерным развитием мирового баскетбола.

Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола – ФИБА. Представители федераций восьми стран – Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии, Швейцарии и Чехословакии – приняли участие в первой международной конференции, единогласно проголосовали за образование Международной федерации баскетбола и принятие унифицированных правил.

Игра завоевывала все большую популярность во всем мире, и в 1935 г. Международный олимпийский комитет внес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. А в 1936 г. баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр. В баскетбольном турнире XI Олимпийских игр в Берлине участвовали команды 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала сборная команда США. Создатель игры Джеймс Нейсмит присутствовал на олимпийском турнире в качестве почетного гостя.

В 1947 г. на международную арену вышли советские баскетболисты и баскетболисты других социалистических стран, которые с каждым годом оказывали все большее влияние на развитие баскетбола как в Европе, так и во всем мире.

Четвертый этап (1948-1965) характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте спортивного мастерства, широким представительством социалистических стран во всех международных соревнованиях, в том числе и в олимпийских играх.

В 1948 г. членами Международной федерации баскетбола являлись уже 50 стран. Однако развитие мирового баскетбола шло не только по пути распространения его географии. Одновременно развивались и обогащались техника и тактика игры. Появились различные способы передач и ведения мяча, стали широко применяться разнообразные финты.

Своеобразную революцию произвело появление бросков одной рукой, более сложных по технике выполнения и трудных для отражения защитой соперника. Если раньше команды за игру набирали 20-30 очков, то с появлением бросков мяча одной рукой итог встреч вырос до 50-60 очков. В тактике баскетбола наметился переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной. Появилась и определилась как самостоятельная система нападения через центрального игрока, которую взяли на вооружение все национальные команды. В мировом баскетболе произошла своеобразная нивелировка техники игры, выразившаяся в формировании наиболее рациональных приемов, которые стали применяться командами различных стран.

В 1948 г. американский тренер Т. Арчер впервые представил мини-баскетбол. Игра предназначалась для детей 8-12 лет и проводилась по упрощенным правилам: меньший размер мяча (68-73 см в окружности, вес 450-500 г), высота корзины 2 м 60 см, расстояние от щита до



Начало

Содержание



Страница 120 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



линии штрафного броска – 4 м и т.п. Вскоре мини-баскетбол получил широкое распространение во многих странах, культивирующих большой баскетбол. При ФИБА был создан специальный комитет, занимающийся мини-баскетболом.

В 1950 г. в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, на котором победила команда хозяев чемпионата. Спустя три года в Чили впервые было проведено и первенство мира для женских команд. Звание чемпионки завоевали спортсменки США. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, раз в четыре года.

В начале 50-х гг. в игре преобладало нападение. Это обуславливалось двумя причинами: преимущественным развитием техники и тактики нападения по сравнению с техникой и тактикой защиты и появлением в командах высокорослых игроков. (Динамика среднего роста игроков мужских команд СССР и США на Олимпийских играх показана на рисунке 3.2).

Постепенно баскетбол начал терять присущую ему остроту, резко снизился темп игры. Команда, добившаяся в ходе игры преимущества в счете, прекращала нападение, держала мяч в своих руках неограниченное время, стремилась оттянуть от щита игроков соперника, чтобы самим свободно пройти к щиту или передать мяч дежурившему там высокорослому игроку.

Потребовалось внести в правила игры целый ряд дополнений и изменений, направленных на активизацию нападающих действий, поддержание игры в защите и частичную ликвидацию преимущества игроков высокого роста.

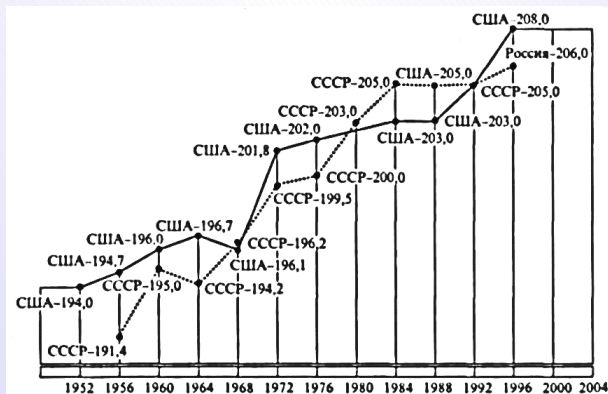


Рисунок 3.2 – Динамика показателей среднего роста игроков мужских команд СССР и США на Олимпийских играх в 1952-2000 гг. (в см)

Начало

Содержание



Страница 121 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

В 1965 г. Международная федерация баскетбола объединяла уже 122 национальные федерации различных стран, в настоящее время 213 национальных федераций.

Следующий этап развития мирового баскетбола, начавшийся в 1966 г., характеризуется преодолением кризиса и дальнейшим расцветом игры. Большую роль в его развитии сыграли представители социалистических стран, и в частности советские спортсмены, которые прочно вошли в число лидеров мирового баскетбола. Сборная мужская команда СССР дважды становилась олимпийским чемпионом (1972, 1988), трижды (1976, 1980, 1992) женская команда завоевывала золотые олимпийские медали.

## 2. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.

Конечный результат игры в баскетбол весьма специфичен:

- большой количественный показатель конечного результата (в среднем 80-85 очков за игру);
- частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 30 с меняется счет);
- отсутствие ничейного результата, т. е. невозможность компромиссного решения борьбы.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

*центровой игрок* должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

*крайний нападающий* – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

*защитник* должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо



Начало

Содержание



Страница 122 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 с, что связано с организацией игры, центровые – в интервале 3 с, отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – в течение 1 с – наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Скорость мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования скорости и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т.д.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а

Начало

Содержание



Страница 123 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается прежде всего в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей – величина максимального потребления кислорода (МПК) у баскетболистов с ростом квалификации растет и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд./мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру физиологических изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд./мин, уровень потребления кислорода - 30% от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд./мин, уровень потребления кислорода – в пределах 50% при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд./мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

Группировка типовых упражнений по уровню тренировочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных сокращений с характером энергообеспечения и преимущественной направленностью на решение определенных педагогических задач. За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.



Начало

Содержание



Страница 124 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

### 3. Содержание игры. Классификация техники игры.

#### Средства и способы ведения игры. Классификация техники игры. Техника игры

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приемов;
- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов – значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.

И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.



Начало

Содержание



Страница 125 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Классификация техники игры

**Классификация техники игры** – это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

*прием* – бросок мяча в корзину;

*способ выполнения* – одной рукой сверху;

*разновидность* – с отклонением туловища;

*условия выполнения* – в прыжке после остановки, со средней дистанции.

По каждой схеме построена классификация техники баскетбола.

Анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе (рис. 3.3).

### Техника нападения

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.



Начало

Содержание



Страница 126 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

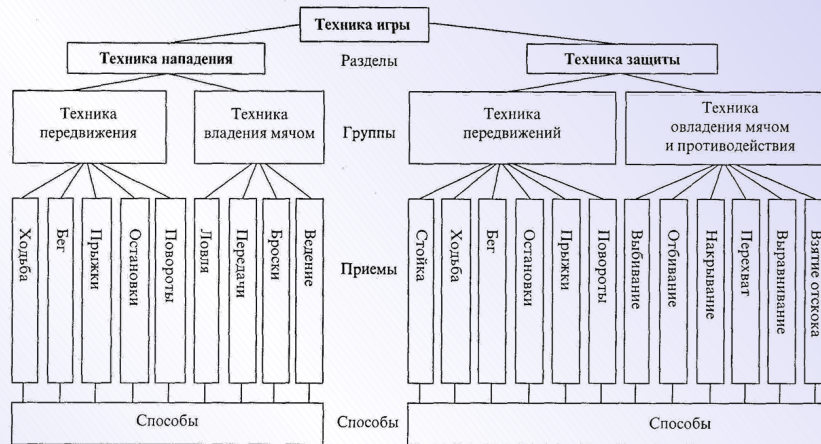


Рисунок 3.3 – Классификация техники игры в баскетбол

**Ходьба** в игре применяется реже других приемов передвижения.

Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

**Бег** является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком.

**Рывок** – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят сноска. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Начало

Содержание



Страница 127 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления (рис. 3.4).

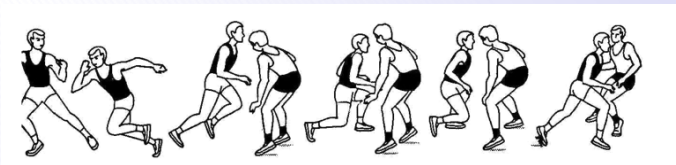


Рисунок 3.4 – Изменение направления бега (рывок)

**Прыжки** используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

*Прыжок толчком двумя ногами* выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

*Прыжок толчком двумя ногами с разбега* применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

*Прыжок толчком одной ногой* выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные **остановки**, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время



Начало

Содержание



Страница 128 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами (рис. 3.5).

Нападающий использует **повороты** для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов – вперед и назад.

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

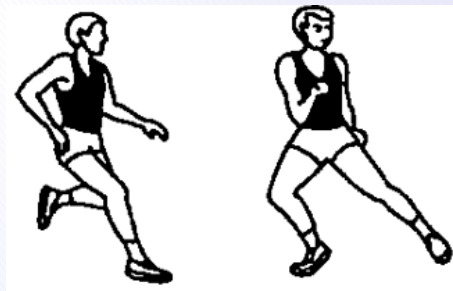


Рисунок 3.5 – Остановка игрока двумя способами

### Техника владения мячом

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

**Ловля мяча.** Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.



Начало

Содержание



Страница 129 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предполо- жим, правой рукой), то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыжке. Если же игрок сразу же после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

*Ловля мяча двумя руками.* Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча (рис. 3.6).

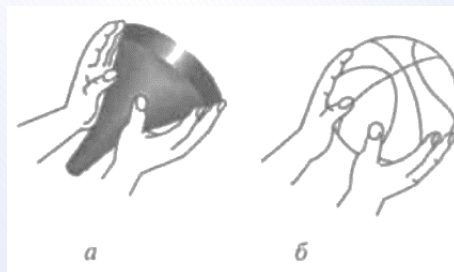


Рисунок 3.6 – Подготовительная фаза (а) ловли мяча;  
держание мяча двумя руками (б)

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Начало

Содержание



Страница 130 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Для того чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближают, поворачивают внутрь и крепко обхватывают им мяч, а руки, сгибая в локтевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу. При ловле низко летящего мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать несколько сантиметров) (рис. 3.7).

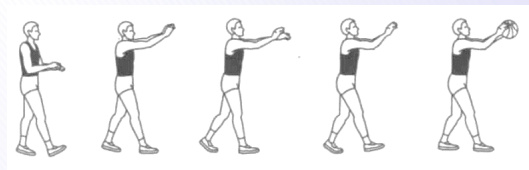


Рисунок 3.7 – Ловля мяча двумя руками

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит на удобную для ловли высоту. Нужно Двигаться навстречу, ловить его в начальный момент отскока. Игрок делает выпад к мячу, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, но не сверху. Захватив мяч, он сразу же выпрямляется и подтягивает его к себе.

*Ловля мяча одной рукой.* Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой (рис. 3.8).

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая этим движением полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

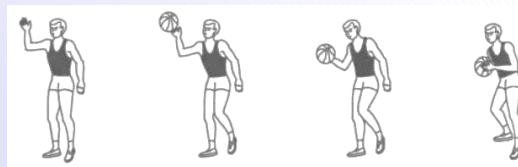


Рисунок 3.8 – Ловля мяча одной рукой

Начало

Содержание



Страница 131 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя от попыток соперника выбить мяч из рук.

**Передача мяча.** Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, иботак как направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок может совершить «пробежку» или мяч перехватят.

*Передача мяча двумя руками от груди* – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника (рис. 3.9).

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро,

Начало

Содержание



Страница 132 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

*Передачи мяча двумя руками сверху* чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

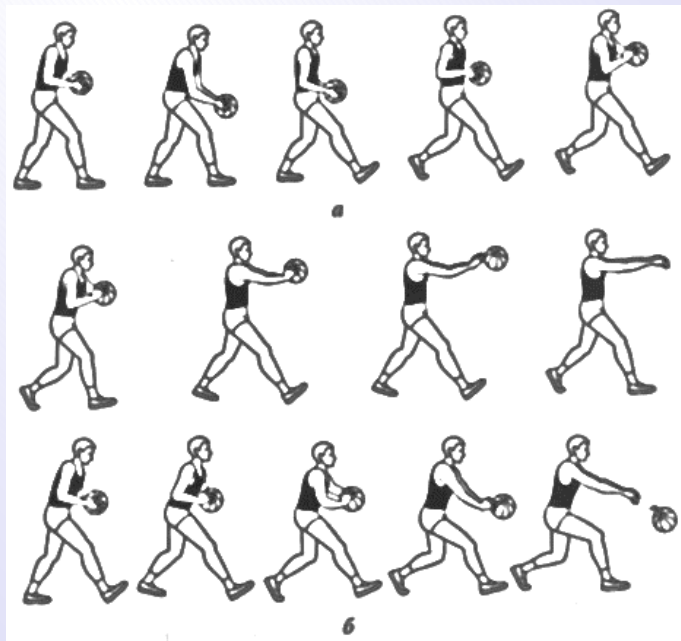


Рисунок 3.9 – Передача двумя руками от груди (а)  
и передача двумя руками от груди ударом о площадку (б)



Начало

Содержание



Страница 133 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру (рис. 3.10).

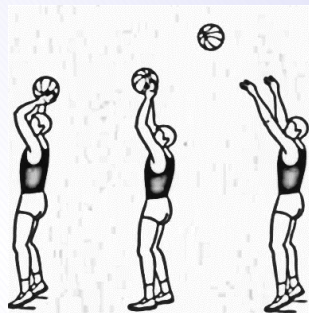


Рисунок 3.10 – Передача мяча двумя руками сверху

*Передача мяча двумя руками снизу* применяется с расстояния 4–6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию (рис. 3.11).

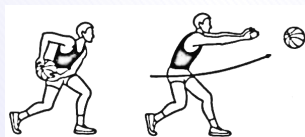


Рисунок 3.11 – Передача мяча двумя руками снизу

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнуты руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.



Начало

Содержание



Страница 134 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

*Передача мяча одной рукой от плеча* – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне (рис. 3.12).

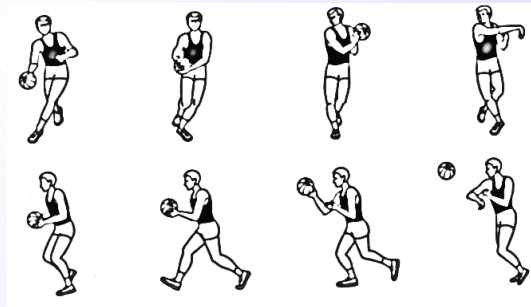


Рисунок 3.12 – Передача мяча одной рукой от плеча

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м (рис. 3.13).

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.



Начало

Содержание



Страница 135 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

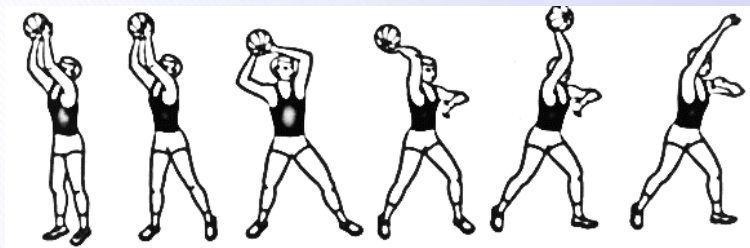


Рисунок 3.13 – Передача мяча одной рукой от головы сверху

*Передача одной рукой «крюком»* применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.

Подготовительная фаза: игрок поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Другой рукой, выставленной несколько вперед, игрок как бы отделяется от опекающего соперника (рис. 3.14).

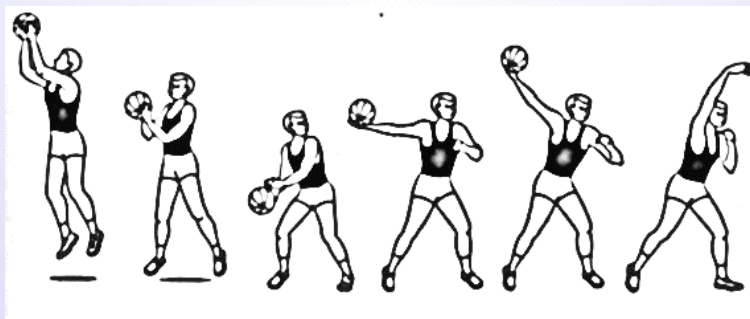


Рисунок 3.14 – Передача одной рукой крюком

*Передача одной рукой снизу* выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника (рис. 3.15).



Начало

Содержание



Страница 136 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят впередвверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

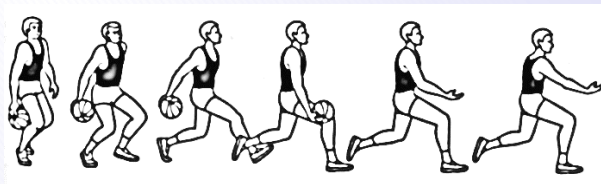


Рисунок 3.15 – Передача одной рукой снизу

*Передача одной рукой сбоку* сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны (рис. 3.16).

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

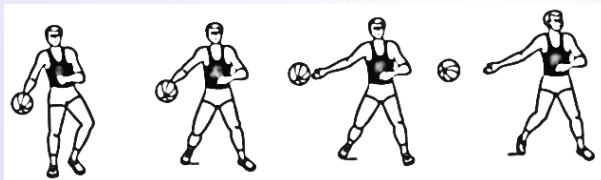


Рисунок 3.16 – Передача одной рукой сбоку

Начало

Содержание



Страница 137 из 194

Назад

На весь экран

Закреть



*Скрытая передача мяча за спиной* (рис. 3.17). Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

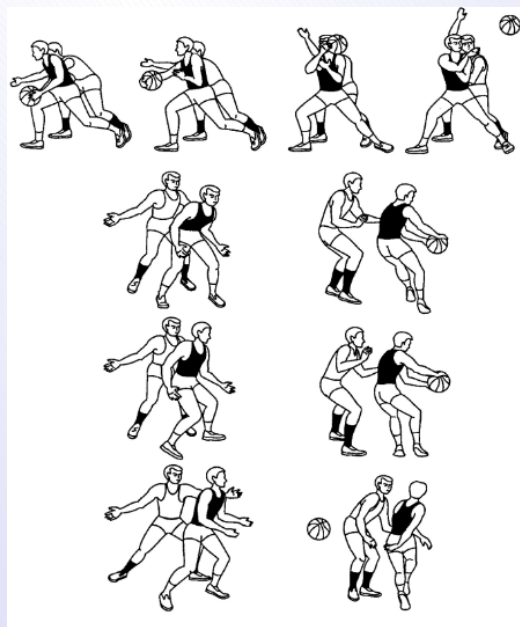


Рисунок 3.17 – Скрытая передача мяча за спиной

Начало

Содержание



Страница 138 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Ведение мяча. Ведение мяча – прием (классификация ведения мяча представлена на рисунке 3.18), дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

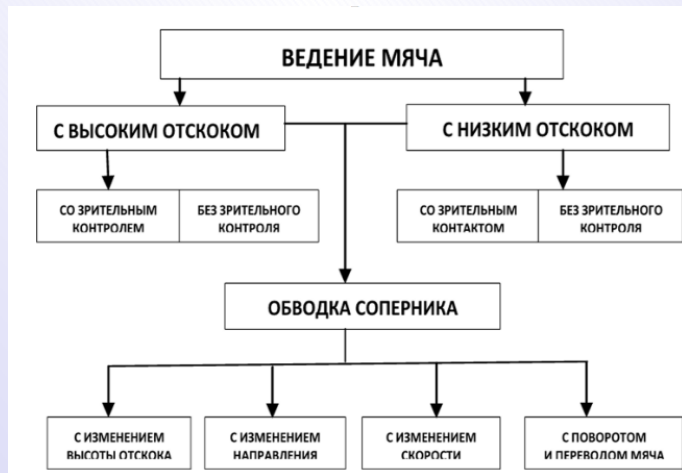


Рисунок 3.18 – Классификация ведения мяча

Начало

Содержание



Страница 139 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контраatakующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно (рис. 3.19, 3.20).



Рисунок 3.19 – Ведение мяча

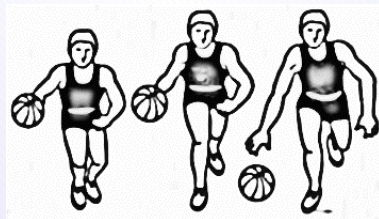


Рисунок 3.20 – Положение игрока при ведении мяча

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

*Обводка с изменением скорости.* К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.



Начало

Содержание



Страница 140 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Обводка с изменением направления.* Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой (рис. 3.21).

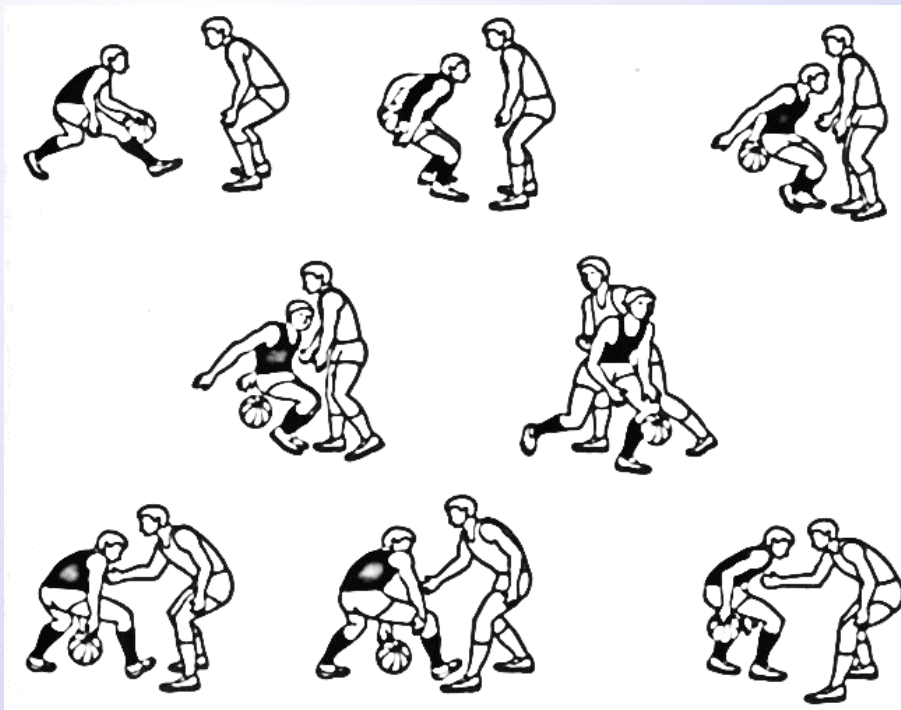


Рисунок 3.21 – Способы обводки соперника

Начало

Содержание



Страница 141 из 194

Назад

На весь экран

Закреть



**Броски в корзину.** Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. Классификация бросков в корзину представлена на рисунке 3.22.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча (рис. 3.23).

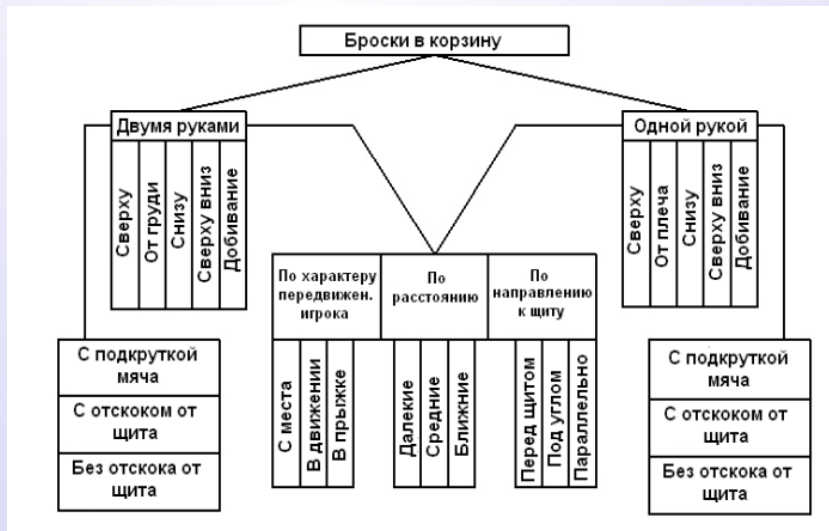


Рисунок 3.22 – Классификация бросков в корзину

Начало

Содержание



Страница 142 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

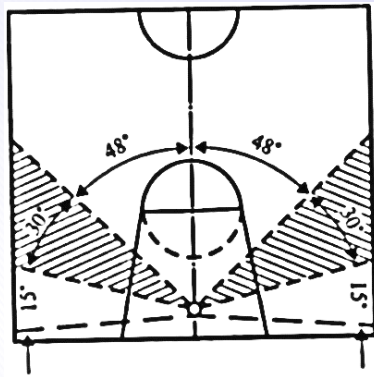


Рисунок 3.23 – Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштрихованно) и с отскоком от щита (заштрихованно)

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска. Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную



Начало

Содержание



Страница 143 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Классификацию бросков в корзину см. на рисунке 3.22. В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок. Эти установки могут быть направлены на регулирование:

- точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
- точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой);
- быстроты выполнения;
- высоты траектории полета мяча.

*Бросок двумя руками от груди* преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом (рис. 3.24).



Рисунок 3.24 – Бросок двумя руками от груди

Начало

Содержание



Страница 144 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Бросок двумя руками сверху* целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника (рис. 3.25).

*Бросок двумя руками снизу* выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника (рис. 3.26).

*Бросок двумя руками сверху вниз* все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью. На рисунке 3.27 показана подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.



Рисунок 3.25 – Бросок двумя руками сверху

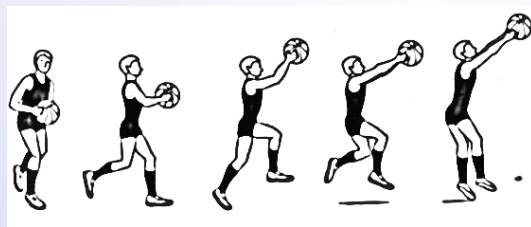


Рисунок 3.26 – Бросок двумя руками в прыжке

Начало

Содержание



Страница 145 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

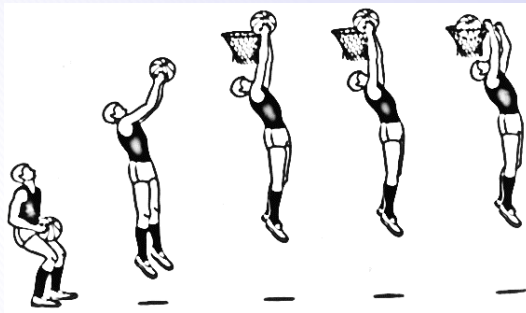


Рисунок 3.27 – Бросок двумя руками сверху вниз

*Бросок одной рукой от плеча* – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска (рис. 3.28).



Рисунок 3.28 – Бросок одной рукой от плеча



Начало

Содержание



Страница 146 из 194

Назад

На весь экран

Закреть



*Бросок одной рукой сверху* используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 3.29).

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.

При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и переключают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

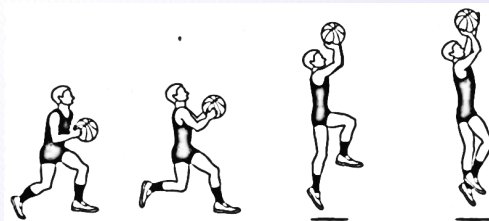


Рисунок 3.29 – Бросок одной рукой сверху

*Бросок одной рукой сверху в прыжке* (бросок в прыжке) – основное нейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции (рис. 3.30).

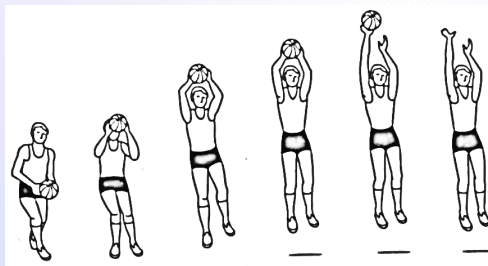


Рисунок 3.30 – Бросок одной рукой сверху в прыжке

Начало

Содержание



Страница 147 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть



Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника (рис. 3.31).



Рисунок 3.31 – Бросковые движения кистью

Начало

Содержание



Страница 148 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Бросок в прыжке с отклонением туловища назад* стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 3.32).

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

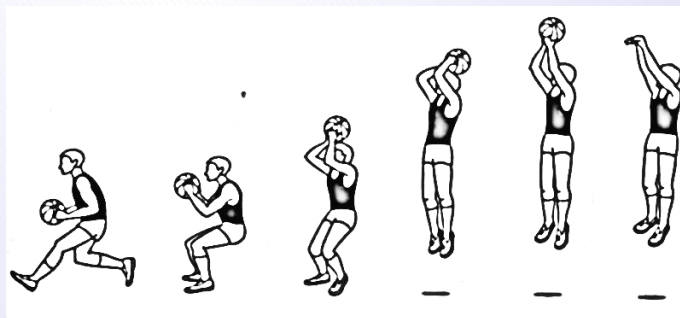


Рисунок 3.32 – Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

*Бросок одной рукой «крюком»* часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (рис. 3.33).

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка).

Начало

Содержание



Страница 149 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

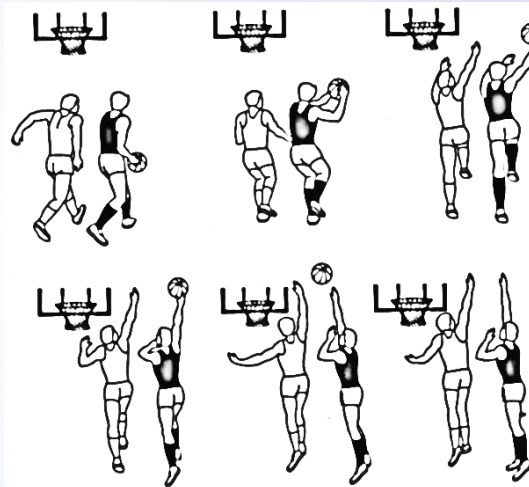


Рисунок 3.33 – Бросок одной рукой «крюком»

Движения кисти при добивании на уровне кольца показаны на рисунке 3.34. Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

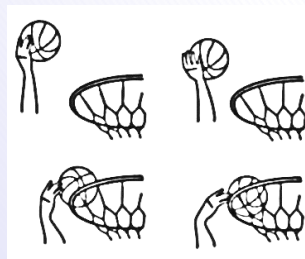


Рисунок 3.34 – Место выпуска мяча при броске одной рукой «крюком»



*Начало*

*Содержание*



Страница 150 из 194

*Назад*

*На весь экран*

*Заккрыть*

## Техника защиты

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- 1) технику передвижений;
- 2) технику овладения мячом и противодействия.

### Техника передвижений

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

**Стойка.** Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

*Стойка с выставленной вперед ногой* применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины (рис. 3.35).

*Стойка со ступнями на одной линии* (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.



Начало

Содержание



Страница 151 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

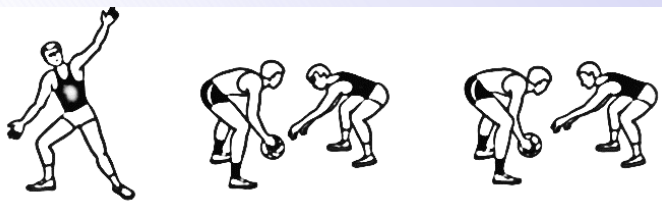


Рисунок 3.35 – Стойка защитника

**Передвижения.** Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку (рис. 3.36).

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.



Начало

Содержание



Страница 152 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

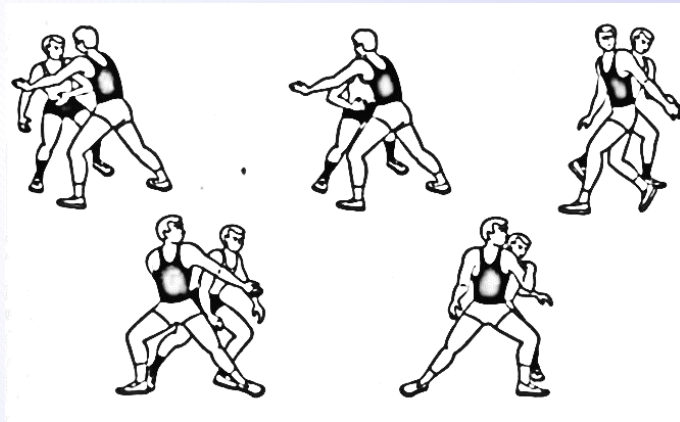


Рисунок 3.36 – Передвижение защитника

### Техника овладения мячом и противодействия

**Вырывание мяча.** Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

**Выбивание мяча.** В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом – с рукой нападающего.

*Выбивание мяча из рук соперника.* Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу (рис. 3.37). Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.



Начало

Содержание



Страница 153 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

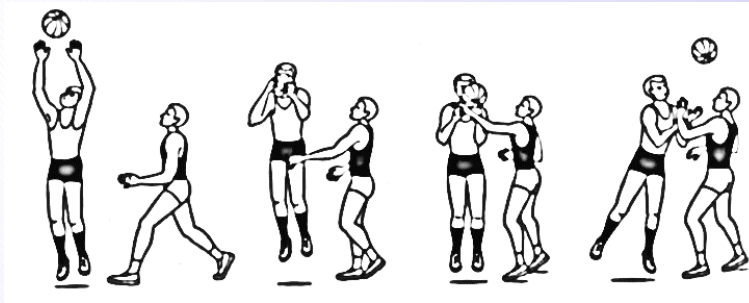


Рисунок 3.37 – Выбивание мяча из рук соперника при ловле

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, отесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки (рис. 3.38).

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода (рис. 3.39).

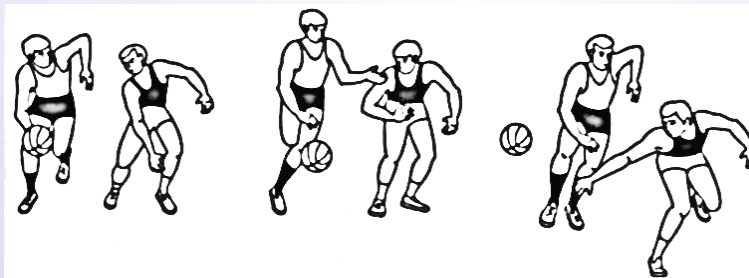


Рисунок 3.38 – Выбивание мяча у соперника при ведении



Начало

Содержание



Страница 154 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Рисунок 3.39 – Выбивание мяча сзади

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им (рис. 3.40). Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

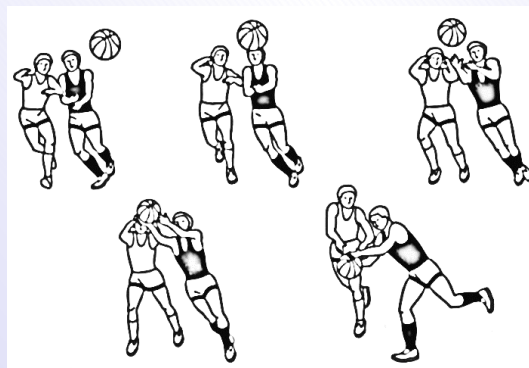


Рисунок 3.40 – Перехват мяча



Начало

Содержание



Страница 155 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся (рис. 3.41).



Рисунок 3.41 – Накрывание мяча соперника при броске в корзину

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу (рис. 3.42).

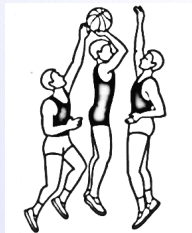


Рисунок 3.42 – Накрывание мяча сзади при броске в корзину

Начало

Содержание



Страница 156 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Отбивание мяча при броске в прыжке.** Эффективное противодействие броску в прыжке – очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим (рис. 3.43).

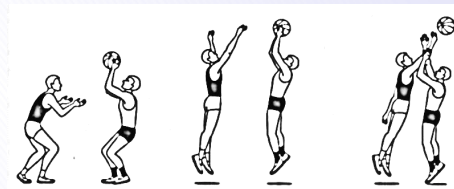


Рисунок 3.43 – Отбивание мяча в сторону при броске соперника

**Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.** После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу (рис. 3.44).

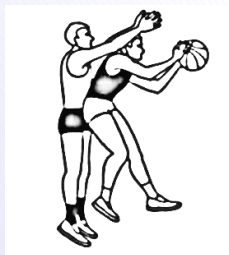


Рисунок 3.44 – Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита

Начало

Содержание



Страница 157 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

## Семинарские занятия

### Семинарское занятие 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми

#### Вопросы:

1. Общие требования безопасности для учащихся.
2. Медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
3. Режимы занятий и отдыха.
4. Оказание первой помощи пострадавшему.
5. Правила личной гигиены.
6. Требования безопасности перед началом, во время и после занятий.
7. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
8. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках.

#### Задания:

1. Записать конспект разминки перед обучением учащихся средних классов основам игры в баскетбол.

### Семинарское занятие 2. Общие основы теории спортивных игр

#### Вопросы:

1. История развития баскетбола в мире, в Беларуси.
2. Организация занятий баскетболом в школе.
3. Формы внеклассной работы по баскетболу.
4. Методы организации занимающихся баскетболом.
5. Классификация техники игры.
6. Последовательность обучения технике игры.

#### Задания:

1. Написать реферат на тему «Особенности методики обучения баскетболу в различных возрастных группах» для последующего обсуждения вопроса на занятии.



Начало

Содержание



Страница 158 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

### Семинарское занятие 3. Общие основы теории спортивных игр

*Вопросы:*

1. Технология обучения игровым приёмам.
2. Методика обучения технике нападения и защиты в баскетболе.
3. Стойки и передвижения нападающего и защитника.
4. Обучение игровым приёмам защиты в баскетболе.
5. Вырывание, выбивание, накрывание, перехват, взятие отскока.
6. Командные тактические действия игроков в нападении и защите

*Задания:*

1. Записать план-конспект занятия по обучению учащихся старших классов командным тактическим действиям в баскетболе.

### Семинарское занятие 4. Содержание игры и её характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры

*Вопросы:*

1. Классификация и анализ техники игровых приёмов.
2. Обучение технике игры и её совершенствование.
3. Классификация и анализ тактики игры.
4. Комплектование команды и ведение игры.
5. Соревновательная деятельность и системы соревнований в баскетболе.
6. Деятельность тренера по баскетболу в соревновательном и учебно-тренировочном процессе.

*Задания:*

1. Записать план-конспект занятия по обучению учащихся старших классов техники игры в баскетбол.



Начало

Содержание



Страница 159 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Семинарское занятие 5. Правила соревнований и методика судейства

### *Вопросы:*

1. Содержание правил игры в баскетбол.
2. Методика судейства.
3. Ведение протокола соревнований.
4. Оборудование мест занятий и инвентарь.
5. Тренажёрные устройства.
6. Правила соревнований по баскетболу.

### *Задания:*

1. Подготовить мультимедийную презентацию на тему «Женский баскетбол в Беларуси: история и современность».



Начало

Содержание



Страница 160 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью, высокой интенсивностью игровых действий, требует максимальной мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена и развития двигательных качеств. Задачами физической подготовки баскетболистов выступают:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов;
- развитие физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость).

Решение этих задач реализуется в процессе общей и специальной физической подготовки.

#### Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка использует упражнения из различных видов спорта и обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Она должна укреплять органы и системы организма спортсмена, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные двигательные действия.

Специальная физическая подготовка, в свою очередь, играет ведущую роль в формировании двигательных способностей спортсмена непосредственно в баскетболе и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки. Специальная физическая подготовка проводится в процессе изучения материала, формирования навыков и умений в баскетболе и их совершенствования с учетом ситуаций и характером применения спортсменом этих навыков в соревновательной обстановке. Низкий уровень физической подготовки спортсмена-баскетболиста снижает скорость развития его способностей при изучении технико-тактических приемов и их совершенствование. Например, спортсмен, у которого мало развита прыгучесть, не будет способен овладеть современной техникой броска в прыжке и, соответственно, участвовать в борьбе за мяч у щита. Так же и команда, игроки которой медлительны, не сможет результативно применять быстрый прорыв, прессинг и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, они зависят от особенностей игровой ситуации, а с другой стороны, определяют



Начало

Содержание



Страница 161 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

реальные возможности в действиях спортсменов на соревнованиях. Высокий уровень физической подготовки спортсмена – важная составляющая и психологического фактора. Он придает уверенность в своих силах, содействует проявлению волевых качеств в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

## Упражнения для развития физических качеств

### А. Упражнения для развития силовых качеств.

1. Тяга штанги до уровня плеч из исходного положения широкая стойка, штанга в руках снизу (вес штанги 30% или больше от собственного веса).
2. Приседание со штангой на плечах в быстром и медленном темпе с выпрыгиванием вверх.
3. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.
4. Сгибание ног на тренажере, лежа на животе.
5. Разгибание ног сидя на тренажере.
6. Жим штанги лежа на спине.
7. Бросание и ловля набивных мячей весом 3–5 кг.
8. Упражнения в парах: перетягивание друг друга за руки, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, приседание и выпрямление с сопротивлением (партнер давит руками на плечи), передвижение прыжками в приседе с опорой о спину друг друга.
9. Прыжки «в глубину» без отягощения и с отягощением.
10. Эстафеты с переносом различного груза (набивные мячи, партнер).
11. Подвижные игры.

### Б. Упражнения для развития скоростных качеств.

1. Прыжки, приседания, наклоны и т. д. по свистку тренера.
2. Бег с высоким подниманием коленей.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с ускорением по сигналу (вперед, в сторону, назад).
4. Ускорение на 10–20 м по сигналу из различных исходных положений: стоя спиной и лицом в направлении движения, лежа, в приседе.
5. Остановки (двумя шагами, прыжком) по сигналу после быстрого бега.
6. Передвижение в стойке защитника.
7. Бег отрезками 30, 50, 60 и 100 м на время.
8. Броски мячей различных диаметров на скорость.
9. Эстафеты и подвижные игры с бегом.



Начало

Содержание



Страница 162 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть



#### В. Упражнения для развития координационных качеств.

1. Различные акробатические упражнения, кувырки и перевороты.
2. Гимнастические вольные упражнения.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей баскетбольного мяча в фазе полета.
4. Броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360° во время полета мяча.
5. Броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.
6. Жонглирование двумя, тремя мячами и больше.
7. Комплексные упражнения с выполнением различных заданий и преодолением препятствий, расставленных по залу.
8. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

#### Г. Упражнения для развития гибкости.

1. Выпад вперед, в сторону.
2. Наклоны туловища вниз с касанием руками пола, пяток.
3. Прогиб туловища назад.
4. Махи ногой вперед-назад, вправо-влево.
5. Метание теннисного мяча в цель с акцентом на активное движение кисти руки.
6. Из положения лежа на спине поднимание прямых ног вверхназад с касанием пола за головой.

### Обучение приемам техники нападения

#### Техника перемещений

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, постоянной готовности изменить характер и направление в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. **Стойка** является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

1. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.
2. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.
3. Принять стойку по сигналу.

Начало

Содержание



Страница 163 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Ошибки: тяжесть тела перенесена на одну ногу; пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени; напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставным шагом в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед.

Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением. Следует акцентировать внимание на степени согнутости ног, особенностях постановки стопы на опору, а затем на другие детали.

**Техника бега** изучается в определенной последовательности.

*Техника бегового шага.* Для ее освоения применяются следующие упражнения:

1. Бег на месте с переходом на обычный бег.
2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.
3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, его мягкость и свободу, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменения направления бега.

Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинистый бег с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.
3. Прыжки с высоким подниманием бедра.
4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом.
5. То же, но с далеким полетом.

При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

*Техника бега при ускорениях.* Обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание. Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м.
2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением (по ориентиру, затем по внезапному сигналу – слуховому или зрительному).
3. Ускорение на виражах после выхода с прямой.
4. Ускорение по прямой после выхода с виража.

Начало

Содержание



Страница 164 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

Техника бега по дуге. Применяются следующие упражнения:

1. Бег по дуге или по кругу радиусом до 5 м.
2. Бег с выходом с дуги на прямую и наоборот.
3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка – прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменилась ширина шага и не замедлилась скорость бега.

Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником само- стоятельно.
2. То же, но остановка выполняется по сигналу.
3. Остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно.

Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногами (правой или левой).
  2. Поворот вперед (назад) по общей команде.
  3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.
  4. Повороты с одновременным движением руками (вперед, вверх, к туловищу и т. п.). То же с поворотами головы.
  5. Повороты при условном, а затем активном противодействии.
- Эти же упражнения выполняются с мячом.



Начало

Содержание



Страница 165 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным распределением ОЦТ. Воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги от опоры; изменение высоты ОЦТ; выпрямление опорной ноги; перенос ОЦТ на одну ногу.

**Прыжки.** Большинство приемов современного баскетбола выполняется в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию (в желаемых направлениях), высоте взлета, координации движений в безопорном положении и правильному приземлению.

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

*Прыжки с места* изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх-вперед, вверх-в сторону, вверх-назад.
2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.
3. Многоскоки с акцентом на высоту.

*Прыжки в движении* требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движения рук, способствующие прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в безопорном положении (недостаточный вертикальный взлет); неправильный вынос рук; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться с тем, чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнять очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

- 1) прыжки с акцентом на приземление,
- 2) прыжки в глубину,
- 3) повторные прыжки после приземления.

Начало

Содержание



Страница 166 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

## Техника владения мячом

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передачи, броски, ведение. Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений,

уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.

2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу, и поднять его. Принять стойку.

3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на Мяче, захватить его и принять стойку.

**Ловля мяча.** Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по

воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончания ее; умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стены или от партнера.

Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуется следующее упражнение: ловящий заранее выставляет руки навстречу мячу; его задача состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующие движения руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

**Передача мяча** – основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров в игре. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям, незаметно и



Начало

Содержание



Страница 167 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, согласованности в движениях рук и ног, заключительном движении кисти.

Правильное выполнение основной структуры движений позволяет потребовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории, направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах, фигурных построениях (треугольниках, квадратах и т.п.). Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения:

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой и по диагонали. Передав мяч, перебежать в шеренгу напротив.
2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а потом через одного, затем любому игроку.
3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующими перемещениями.

Как только освоена основная структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой, в заранее обусловленном месте выделяется один более широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом).
2. То же, но выполняется два шага.
3. То же с имитацией движения руками (ловли и передачи).
4. То же с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на приближение ширины шагов: при ловле и передаче к обычным. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует.

Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающему игроку.

**Броски.** Весь процесс подготовки в бросках должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники.



Начало

Содержание



Страница 168 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредоточивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно обучению движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо научить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся дополнительные ориентиры, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние и дальние, а затем добивание.

*Для бросков с близкой дистанции* применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для одной кисти с тем, чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого все выстраиваются справа от кольца на расстоянии 1 м и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем выполняются следующие упражнения:

1. Построение на середине боковой линии. Преподаватель с мячом в руках находится на уровне линии штрафного броска. Занимающийся выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподавателя и выполняет бросок, не останавливаясь.

2. По мере правильного выполнения упражнения преподаватель подбрасывает мяч с тем, чтобы занимающийся овладел им в воздухе.

3. То же, но мяч ловится с передачи навстречу.

Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх; нарушение ритма шагов при ловле (подскок). Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега с толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя.

*Штрафной бросок.* При изучении этого броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить

Начало

Содержание



Страница 169 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), выполнению броска в постоянном ритме, с постоянной амплитудой движений.

Порядок упражнений следующий:

1. Встать на линию штрафного броска и принять исходное положение.
2. Встать на линию штрафного броска, выполнить одиндва удара мячом в площадку и принять исходное положение.
3. То же, но перед броском сделать вдох и в момент броска задержать дыхание.
4. Исполнить всю процедуру подготовки к броску, освоенную в первых трех упражнениях и выполнить сам бросок.
5. Выполнять серию бросков подряд, не сходя с линии штрафного броска (5-10 бросков, мяч подается партнером).
6. То же, но броски выполняются сериями по два: первый мяч подает партнер, за вторым баскетболист следует сам.

*Броски со средних дистанций* требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов (в настоящее время это – бросок одной рукой сверху). Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятные условия для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения баскетболиста необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует обращать на постоянство амплитуды движения руки. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать (при правильной работе руки работой ног – энергичного, короткого толчкового движения за счет разгибания в коленях). Правильно освоенные движения позволяют уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. Первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее, передачи мяча



Начало

Содержание



Страница 170 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки: несвоевременный вынос мяча в исходное положение; несогласованные движения рук и ног; отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание; несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в безопорном положении помогают также упражнения: встать с мячом на возвышение (скамейку, стул), затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок.

Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы занимающийся ставил ноги на опору с пятки и соответственно подседал.

**Добивание** изучается после освоения бросков в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки после предварительного движения вперед.
2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.
3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.
4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.
5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды добивание в щит, а затем в корзину.

**Ведение мяча** – прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со сниженным. Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо: научить правильному расположению кисти на мяче; сопровождению мяча и своевременной встрече его; расположению мяча по отношению к туловищу во время ведения; согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока.

Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны. Стоящие в первой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, и затем передают мяч своим партнерам.

Начало

Содержание



Страница 171 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Ошибки: а) «шлепание» по мячу (результат недостаточного сопровождения мяча); исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед (результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильного положения мяча по отношению к туловищу – впереди, а не сбоку).

При неправильном расположении кисти рекомендуются специальные упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом:

1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой руками таким образом, чтобы правая рука посылала мяч влево, а левая вправо. Кисть при этом накладывается то справа-сверху, то слева-сверху.

2. То же, только все упражнения выполняются одной рукой.

3. Ведение зигзагообразно с изменением направления.

4. Обводка препятствий.

При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Занимающийся ведет мяч на месте в заранее обусловленном ритме. Например: два удара с обычным отскоком и два удара со сниженным.

2. То же упражнение, но во время ведения со сниженным отскоком выполнить шаг вперед или в сторону, а во время обычного возвратиться в исходное положение, не прекращая ведения. Шаг можно выполнять ногой, одноименной с ведущей рукой, а также разноименной. Во время шага мяч переводить вперед или оставлять у опорной ноги. Различные комбинации сочетаний шагов и ведения создают большую группу упражнений.

3. Ведение по прямой с обычным отскоком, с переходом на сниженное ведение в момент двухшажной остановки.

Эти упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах, во время ускорения и т.п. – основное направление в совершенствовании ведения мяча.

Начало

Содержание



Страница 172 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

## Обучение приемам техники защиты

### Техника овладения мячом и противодействия

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения, изучается противодействие.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействия. Поэтому необходимо с помощью образных объяснений, рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приема.

*Выбивание.* Сначала изучается выбивание у игрока, стоящего с мячом в руках, затем у овладевшего мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч.

1. Построение парами лицом друг к другу. Один игрок держит мяч, задача другого выбить мяч из рук указанным способом.

2. То же, но владеющий мячом перемещает и укрывает его. Необходимо определить нужный момент для выбивания и выбить мяч.

3. То же, но мяч выбивается у игрока, выполняющего повороты.

4. Построение парами. Один выполняет передачу в стену и ловит мяч в прыжке. Задача второго выбить мяч из рук игрока после прыжка и ловли в момент приземления.

Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

Выбивание при ведении мяча рекомендуется проводить в таких упражнениях:

1. Построение парами. Один ведет мяч, другой, следуя за ним, выбирает подходящий момент и выбивает мяч в сторону.

2. То же, только защитник находится в положении лицом к нападающему и отступает перед ним спиной вперед.

3. То же, но выбивание выполняется после того, как нападающий обходит защитника.

В таком же порядке подбираются упражнения для обучения отбиванию мяча.



Начало

Содержание



Страница 173 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Накрывание.* Для правильного накрывания необходимо научить игрока правильному и своевременному прыжку. Этому могут способствовать такие упражнения:

1. Построение парами. Один имитирует бросок, выполняя движения так, чтобы мяч только слегка отделялся от рук. Задача второго - уловить момент готовности мяча отделиться от кисти и накрыть его.

2. То же, но накрывание выполняется при спокойном броске.

3. То же, но бросок выполняется после отвлекающих действий.

*Вырывание.* Для овладения данным приемом необходимо воспитать навыки сближения с противником, захвата мяча и самого вырывания. Это можно сделать с помощью следующих упражнений:

1. Построение парами лицом друг к другу. Один владеет мячом. Второй должен подойти, захватить мяч и вырвать указанным способом.

2. Построение то же. Первый выполняет повороты с мячом. Второй выбирает момент, сближается, захватывает и вырывает мяч.

3. Первый бросает мяч в стену (или щит), ловит его в прыжке и, приземляясь, выполняет повороты. Второй выбирает момент для захвата и вырывания.

*Перехваты.* Этот прием требует хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучаются перехваты у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении.

Своевременность выхода можно изучать в таких упражнениях:

1. Построение тройками. Двое передают мяч друг другу, а третий, выполняя роль защитника по отношению к одному из них, определяет момент для выхода и перехватывает мяч, направленный подопечному.

Здесь важно следить за тем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игрока. После упражнений в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного к его партнеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

2. Перехват при ведении. Один ведет мяч от лицевой к лицевой линии. Второй следует за ним, выбирает момент и перехватывает ведение (перенимает мяч).

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины. Для изучения этого приема необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в безопорном положении, приземлении и укрывании мяча телом.

Начало

Содержание



Страница 174 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, одновременно следует учить игрока созданию условий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту. Это особенно важно еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнению то же самое противнику. Применяются следующие упражнения:

1. Упражняются в парах – нападающий и защитник. Нападающий бросает мяч в корзину и после его отскока от щита стремится вновь овладеть им. Защитник следит за его движениями и как только нападающие начинают перемещение в одну сторону с тем, чтобы обойти защитника, последний быстро поворачивается на ноге, одноименной направлению движения нападающего, и преграждает ему путь спиной.

2. То же, но после того, как игрок преградил путь, он начинает движение к щиту для овладения мячом, отскочившим от него.

3. Построение по три человека. Один выполняет броски со средней дистанции, а двое других вступают в борьбу за отскок.

### Стратегия и тактика

Закономерность ведения спортивной борьбы в соответствии с ее масштабами расчленяют на стратегию и тактику. **Стратегия** изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а **тактика** изучает эти процессы в пределах одной встречи.

Стратегия тесно связана с тактикой. Она является ведущей, так как определяет конечную цель спортивной борьбы, силы, средства и способы ее решения. Взаимообусловленность стратегии и тактики и ведущее положение стратегии объясняется тем, что тактический. Успех, т. е. успех в отдельной встрече, подчинен достижению общей стратегической цели. И в то же время достижение одной стратегической цели находится в прямой зависимости от успешного решения тактических задач.

Одна из главных задач стратегии – изучение условий и характера предстоящих соревнований, выработка способов и форм подготовки и ведения борьбы. Исходя из этого, стратегия должна определять силы и средства, необходимые для достижения цели, а следовательно, и общее стратегическое направление подготовки команды к соревнованиям. Все эти вопросы стратегия изучает в соответствии с закономерностями развития процесса игры, опытом соревновательной борьбы, взглядами и возможностями основных соперников и возможностями команды.

Стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет тренеру предвидеть характер и условия предстоящих соревнований и руководить командой.

Начало

Содержание



Страница 175 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследует условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, средства борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований.

**Тактика** – часть стратегии. Она подчинена ей и изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

В соответствии с основным содержанием игры тактика делится на тактику нападения и защиты.

**Функции игроков.** Организация действий команды предполагает распределение функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности нападать и защищаться.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций. Так, среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца вплоть до борьбы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды, а среди центровых – первые (основные) центровые, действующие преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу.

Однако в современном баскетболе игроки независимо от выполняемых ими функций должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций.

По-видимому, распределение игроков по функциям никогда не теряет своего смысла. Полная универсализация баскетболистов без распределения их по функциям нецелесообразна, так как она не учитывает способностей к решению тех или иных соревновательных задач. Рациональное распределение игроков по функциям создает более благоприятные условия для полного раскрытия ими своих возможностей, а следовательно, и для более эффективного использования каждого игрока в общих интересах команды.

Тактическая подготовка предполагает прежде всего изучение различных игровых комбинаций. Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные взаимодействия группы

Начало

Содержание



Страница 176 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному из баскетболистов условий для атаки кольца.

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполагается ее логическое развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном и спорном броске, при выбрасывании из-за боковой или лицевой линии или при штрафном броске).

### Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план.

Главная цель нападающей команды – забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 30 с, необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения дает возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы и формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия, в свою очередь, подразделяются на групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, последовательно определяя и оценивая:

- собственную позицию на площадке (тыловая или передовая зона, зона «трех секунд», угол, середина площадки, близость к центральной боковой, лицевой линии, расстояние от щита, угол по отношению к щиту, скорость и направление передвижения);
- позицию соперника, лично его опекающего;
- позиции партнеров на площадке, направление и скорость их передвижения;
- позиции соперников на площадке и скорость их передвижения;
- степень активности и характер противодействия соперников, организацию подстраховки;
- находится ли в данный момент партнер в выгодном положении для атаки корзины или для единоборства;



Начало

Содержание



Страница 177 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

– есть ли возможность сделать острую передачу (голевую атаку) центрному, лидеру команды, ближайшему партнеру; началась ли заранее разученная комбинация или парное взаимодействие.

Умение в самые сжатые сроки проанализировать полученную таким образом информацию, проанализировать развитие игровой ситуации дает возможность игроку принять оптимальное решение и успешно преодолеть противодействие защиты.

*Действия игрока без мяча.* К действиям игрока без мяча относят: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником, либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

- выход перед соперником;
- выход за спину соперника.

В соревновательной практике эти способы реализуются в определенных сочетаниях: круговой выход, 8-образный выход, выход с петлей в углу поля с использованием остановки двумя шагами и поворота вперед, выхода петлей в полукруге области штрафного броска, У-образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной его атаки (рис. 3.45, рис. 3.46, рис. 3.47, рис. 3.48).

Отрыв от защитника в любом случае обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки кольца, игроку следует сблизиться с защитником, сделав финт рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

- 1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча;
  - 2) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;
  - 3) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру взаимодействие;
  - 4) освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атаки, избегая скопления игроков у мяча;
  - 5) быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;
  - 6) решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.
- В сложившейся практике действуют следующие условные обозначения (рис. 3.49).



Начало

Содержание



Страница 178 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

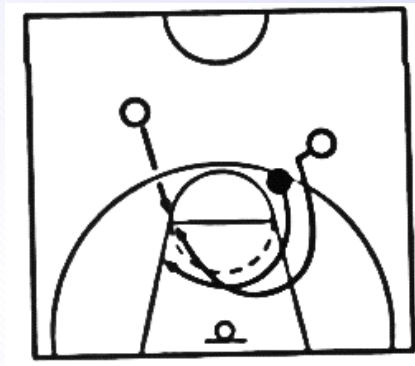


Рисунок 3.45 – Круговой выход на свободное место

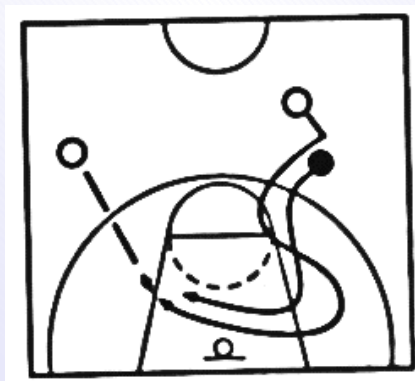


Рисунок 3.46 – S-образный выход на свободное место



Начало

Содержание



Страница 179 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

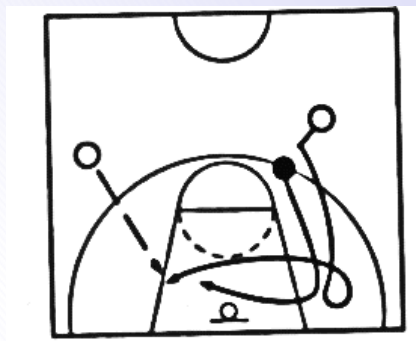


Рисунок 3.47 – Выход на свободное место с петлей в углу площадки

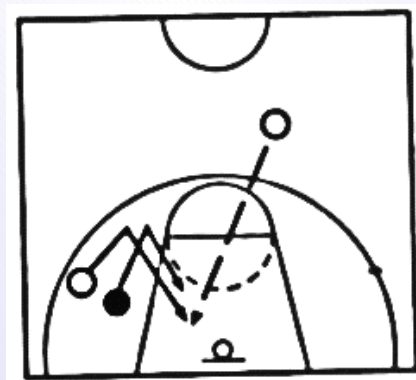


Рисунок 3.48 – V-образный выход на свободное место

Начало

Содержание



Страница 180 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

- ④ – игрок нападающей команды
- ④ – игрок защищающейся команды
- Т – тренер, преподаватель
- – передвижение игрока без мяча
- ~→ – ведение мяча
- – передача мяча
- ↗→ – бросок в корзину
- | – заслон

Рисунок 3.49 – Условные обозначения

*Действия игрока с мячом.* При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев – с помощью ведения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрального или лидера нападения команды.

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки кольца броском или обводкой – проходом-броском. Это положение возникает при:

- временном отсутствии противодействия защиты;
- выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит защитника в росте или скорости; нападающий набрал скорость;
- защитник находится в статическом положении;
- защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода и т.д.);
- получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;



Начало

Содержание



Страница 181 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

– реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера.

Правильное применение финтов на бросок, проход, на передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту, либо выполнить бросок в прыжке со средней дистанции.

В условиях единоборства с защитником полезно руководствоваться следующими правилами:

1. Начинать проход с ведением почти всегда в сторону выдвинутой вперед ноги защитника, ударяя мяч под его руку и смело проходя вплотную; если нога защитника выдвинута к ноге нападающего, то следует выполнять это движение свободной ногой с помощью скрещивающегося шага и проходить прямо к кольцу; в этом случае многое зависит от первого смелого, быстрого и сильного шага по направлению к корзине соперника.

2. Если защитник прикрывает проход в сторону сильной (обычно правой) руки, нужно начать ведение именно в эту сторону, а затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания соперником сзади, быстро уйти в другую.

3. Если нападающего опекает на расстоянии защитник, умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску, то можно сблизиться с ним с помощью ведения спиной и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад. Можно сблизиться с защитником лицом к лицу с помощью быстрого короткого ведения прямо на него, резко остановиться, с одновременным финтом на бросок принудить соперника прыгнуть вперед-вверх. Затем сделать шаг свободной ногой вперед мимо него и бросать в прыжке одной или двумя руками снизу.

4. Если нападающий сумел обыграть опекающего его защитника в глубине площадки и пройти с ведением к щиту, то в решающий момент не следует спешить с броском. Нужно сначала выполнить финт на бросок, чтобы не дать отбить мяч набегающему сзади сопернику или сопернику, осуществляющему подстраховку.

5. Чтобы избежать подстраховки высокорослым соперником, нападающему необходимо менять темп и характер движений, маскируя свои намерения (например, на большой скорости надо неожиданно резко остановиться, выполнить бросок со средней дистанции или, не прекращая ведения, переходить на шаги, чтобы иметь дополнительные возможности для атаки).

6. Игрок, овладевший мячом под щитом в борьбе с высокорослым и прыгучим соперником, должен умело применять разнообразные финты и броски прямо из-под кольца или пройдя его.

7. Нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями опекающего защитника, чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.



Начало

Содержание



Страница 182 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Групповые действия** – это исключительно важные тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействия двух и трех игроков.

*Взаимодействие двух игроков.* К основным способам взаимодействия двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.

*«Передай мяч и выходи».* Игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества двое против одного – 2х1. Преимущество использования данного взаимодействия во многом зависит от смелого, решительного рывка баскетболиста к щиту по кратчайшему пути и его готовности получить мяч, не боясь блокировки и толчков соперника.

*Заслон.* Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для соперника.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

Если заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это соответственно *боковой* или *задний* заслон. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

*«Экран».* Прием заключается в том, что игрок оказывается между партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий партнера, ведущего мяч, от противодействия соперника. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в кольцо со средней дистанции. Эффективность «экрана» зависит от взаимопонимания баскетболистов. Чтобы заслон достиг цели, его нужно ставить с той стороны от соперника, куда партнеру наиболее целесообразно переместиться. Действия игрока, для которого

Начало

Содержание



Страница 183 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

ставится заслон, должны быть согласованы с действиями партнера, осуществляющего заслон. Он не должен уходить от соперника раньше, чем будет поставлен заслон. Но нельзя и запаздывать с уходом, иначе соперник успеет перестроить защиту.

Применять заслоны для игрока без мяча иногда тактически более целесообразно, чем для игрока с мячом, так как его опекают менее внимательно.

*Наведение.* Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящегося в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера либо на защитника.

Тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнера, который находится на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег к партнеру, на которого наводят соперника. Чтобы осуществить это взаимодействие без особых помех, предварительно выполняют финт на рывок и сближаются с защитником, освободив тем самым желаемое направление. В ряде случаев защитники, стараясь прикрыть проход к корзине нападающего в результате наведения, отступают заранее к своему щиту. Тогда заканчивать наведение выходом под щит не имеет смысла. Нужно без колебаний бросать мяч в корзину со средней дистанции.

*Взаимодействия трех игроков.* Большинство способов взаимодействий трех игроков построено на основе разобранных уже взаимодействий двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

*Треугольник.* Выгодные игровые положения могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

*«Тройка».* Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

*«Малая восьмерка».* Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой «малой восьмерке», где линии передвижения



Начало

Содержание



Страница 184 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

участников напоминают цифру «8». Прием имеет циклический характер и может быть повторен в игре 4-5 раз подряд, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

«Скрестный ход». Это взаимодействие трех игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнера (обычно центрального), стоящего спиной к щиту соперника.

### Методика обучения тактике игры

Основными задачами преподавателя при обучении юных баскетболистов тактическим действиям являются: развитие у занимающихся внимания, способности ориентироваться в игровых ситуациях; обучение основным индивидуальным и групповым тактическим действиям; ознакомление с основными системами ведения игры и действиями, применяемыми в данных системах, для творческого решения конкретных тактических задач, возникающих во время игры.

При обучении тактике соблюдают такую последовательность: вначале изучают индивидуальные тактические действия, затем групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия, в процессе которых уточняются наиболее характерные индивидуальные и групповые действия для данной системы игры.

При обучении тактике необходимо изучать те или иные приемы при двустороннем взаимодействии защиты и нападения. Это требует включения в упражнения определенных условий, ограничивающих или стимулирующих действия игроков.

### Обучение тактическим действиям в нападении

**Индивидуальные действия.** Необходимо научить игроков действиям с мячом и без мяча: выходу для получения мяча или на свободное место с целью отвлечения противника. Минимальный запас навыков выполнения технических приемов нападения позволяет перейти к изучению тактики индивидуальных действий.

Вначале изучается тактика применения приемов, затем действия игрока без мяча. По мере изучения техники учитель должен сообщать ученикам сведения тактического характера, которыми они должны руководствоваться в соответствующих игровых ситуациях. Затем специально подбираются упражнения, в которых акцентируется внимание на тактическую сторону данного приема. Для этого в упражнении дается два варианта возможного завершения

Действия, из которых ученик должен выбрать один. Например, ученик ведет мяч и в зависимости от сигнала (поднятия руки и т. п.) он либо передает мяч учителю, либо выполняет бросок по корзине.



Начало

Содержание



Страница 185 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

Примерные упражнения:

1. Построение тройками (два нападающих и один защитник). Защитник опекает игрока без мяча. Игрок без мяча должен сблизиться с защитником и затем внезапно сделать рывок для получения мяча.

2. Занимающиеся строятся в колонну. Поочередно каждый выполняет маневр против защитника, обегая его со спины и стараясь выйти для получения мяча.

При обучении индивидуальным действиям преподаватель должен показать целесообразность или ошибочность тех или иных тактических действий в конкретном игровом эпизоде или взаимодействии. Поскольку ученики к этому времени в достаточной мере владеют техникой, требования учителя для них вполне доступны. В последующем всякое творческое проявление учениками целесообразной тактической инициативы следует всячески поощрять.

**Групповые действия.** Вначале изучаются взаимодействия двух игроков, затем трех, без противодействия и с условным противодействием при меньшем количестве защитников, чем нападающих, затем с активным противодействием, с равным количеством защитников.

Сначала изучаются взаимодействия двух игроков по принципу «передай и выйди». Для этого упражнения проводятся с передачами в парах с продвижением вдоль площадки от щита к щиту.

Примерные упражнения:

1. Построение парами у лицевой линии. Каждая пара перемещается от одной лицевой линии к другой, все время передавая мяч друг другу на выход вперед.

2. То же, но после передачи первый игрок переходит на сторону второго игрока. Второй, получив мяч, пропускает первого игрока вперед и затем с ведением переходит на его сторону. Оба игрока продолжают движение к противоположному щиту, где упражнение заканчивается броском.

3. То же, что в первом упражнении, но против одного защитника. Вначале роль защитника выполняет сам учитель, закрывая то игрока с мячом, то без мяча. Если закрыт игрок с мячом, то должна последовать передача свободному игроку для ведения к щиту и броску. Если закрывается игрок без мяча, то владеющий мячом должен применить ведение и атаковать корзину. Это же упражнение проводится, когда маневр защитника неизвестен, и игрокам предоставляется инициатива в действиях.

Затем в упражнение вводится два защитника. Занимающиеся, перемещаясь и передавая мяч друг другу, должны выходить на получение мяча. Здесь надо научить применять ранее разученные индивидуальные действия: проход перед игроком и обход его сзади. Например, передающие друг другу мяч, применяя ведение, должны стремиться «растянуть» фронт защиты, а затем один из них в нужный момент должен войти между двумя защитниками для получения мяча. Это же упражнение выполняется ближе к щиту с выходом игрока за спину защитника. В последующем



Начало

Содержание



Страница 186 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



изучаются взаимодействия с заслонами: для ухода игрока с мячом, для выхода на получение мяча, для броска, наведения, пересечения. Упражнения при изучении заслонов нужно проводить с последовательным решением следующих задач: правильно выбрать место заслона и правильно поставить заслон; поставить заслон своевременно; осуществлять взаимодействие с партнером (сопровождение, участие в розыгрыше мяча).

Взаимодействия трех игроков изучаются в таком порядке: «треугольник», «тройка», малая «восьмерка», «скрестный выход» и т. п.

Методическая последовательность соблюдается та же, что и при изучении взаимодействия двух игроков.

Примерные упражнения:

1. Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника.

2. То же против двух защитников. Игроки, находящиеся в основании треугольника, стремятся шире «растянуть» фронт защиты, а мяч передать игроку, находящемуся в вершине треугольника. Игрок, владеющий мячом, должен атаковать корзину ведением, а если защитник переключится на него, то действовать по обстановке, отдав мяч свободному игроку.

3. То же, но, если противник отступает, не «растягивая» фронта защиты, следует атаковать с мячом на одном из флангов, применив ведение и тем самым вызвав защитника на активные действия. Далее действовать по обстановке, передавая мяч свободному игроку.

**Командные действия.** Изучение командных действий связано с выполнением игроками определенных функций. Соответствующие системы командных действий основываются на уже изученных групповых действиях, характерных для избранной системы игры. Подготовку к их изучению надо вести заблаговременно, разучивая групповые действия соответственно фазам развития атаки. Затем комбинации изучают в такой последовательности:

а) игроки расставляются на площадке в соответствии с характером комбинации; каждому объясняются конкретная задача, возможные взаимодействия и решения;

б) взаимодействия игроков несколько раз медленно повторяются для создания представления у игроков об общей схеме комбинации;

в) вводятся защитники, которые оказывают условное противодействие;

г) защитники действуют активно;

д) комбинация применяется в учебной игре.

При изучении быстрого прорыва важно научить началу атаки. Для этого упражнения должны включать приемы ведения борьбы У щита за отскок и технику отрыва.

Начало

Содержание



Страница 187 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

Примерные упражнения:

1. Построение тройками у лицевой линии. Первый игрок ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к первому игроку, второй игрок уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча в «отрыв» уходит третий игрок. Первый игрок передает мяч третьему игроку, а тот – второму. Первый игрок подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

2. Построение то же. Первый игрок, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей боковой линии. Второй игрок перемещается вперед в середину. Третий игрок уходит в отрыв по боковой линии. Передачи следуют второму и третьему игрокам.

При изучении комбинаций позиционного нападения сохраняется та же методическая последовательность. Например, при изучении игры через центрального игрока вначале разучиваются взаимодействия центральных.

### Обучение тактическим действиям в защите

Обучение защитным действиям имеет свои трудности, так как они зависят от действий нападающего.

**Индивидуальные действия.** Успех защиты зависит от правильных индивидуальных действий. Основными качествами, которые необходимо воспитать у игроков для умения хорошо играть в защите, являются: быстрота действий, умение предвидеть ход событий, умение находиться все время в состоянии готовности выполнить любые действия, боевитость, расчетливость, умение видеть поле, быстро переключаться от одних действий к другим. Эти качества воспитываются не только при изучении непосредственно тактики защиты, но и в процессе всего обучения.

Изучая индивидуальные действия, в первую очередь необходимо научить действиям против игрока с мячом и против игрока без мяча.

Примерные упражнения:

1. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник отступает, оттесняя ведущего к боковой линии, и выбивает мяч.

2. Построение по тройкам (два нападающих и один защитник). Нападающие передают друг другу мяч, стоя на месте. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он выходит и перехватывает его. Действия после перехвата могут быть заранее обусловлены: либо игрок должен вести мяч и выполнить бросок, либо передать мяч партнерам и т.д.

3. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий с мячом пытается выполнить проход к корзине для броска. Защитник препятствует проходу и вынуждает нападающего совершить персональную ошибку.



Начало

Содержание



Страница 188 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть



4. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий без мяча должен переместиться от одной боковой линии к другой возможно быстрее. Защитник препятствует этому, пытается замедлить его продвижение и остановить у боковой линии.

5. Построение то же в районе щита. Нападающий старается пройти к щиту за спиной противника. Защитник, перемещаясь, старается занять правильное положение и не пропустить нападающего.

**Групповые действия.** Необходимо научить занимающихся подстраховке и правильному переключению.

Примерные упражнения:

1. Построение по тройкам (один нападающий и два защитника). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Находящийся ближе к нападающему вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдавший за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

2. Построение по четверкам (два нападающих и два защитника). Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

3. Построение по пятеркам (три нападающих и два защитника). Нападающие, применяя взаимодействие «передай и выйди», продвигаются к противоположному щиту. Защитники отступают, а в районе штрафного броска занимают необходимую позицию, закрывая линию нападения со стороны броска мяча.

**Командные действия.** Вначале изучается концентрированная защита – личная система. Затем зонная и подвижная личная защита (прессинг). Зонный прессинг требует много времени для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

Первые упражнения в командных действиях независимо от изучаемой системы должны быть направлены на то, чтобы игроки правильно возвращались назад, образуя линии обороны, и затем разбирали подопечных. Во время перемещения к своей корзине необходимо, чтобы каждый игрок пытался приостановить продвижение противника независимо от того, кого он держит.

При изучении обороны непосредственных подступов к щиту необходимо четко объяснить ученикам функции каждого игрока в командной защите (кто подстраховывает ответственность за игроков, возможные варианты смены местами). Для этого рекомендуется неоднократно проводить учебную игру на половине площадки, акцентируя внимание занимающихся на изучаемых действиях, применяя систему поощрения (в очках) за удачно выполненные действия.

Начало

Содержание



Страница 189 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

При изучении прессинга полезны упражнения в умении держать игрока.

Примерные упражнения:

1. Нападающий игрок, применяя передачи и ведение, должен переместиться к противоположному щиту и выполнить бросок. Перемещение осуществляется следующим образом: он должен взаимодействовать передачами с игроками, стоящими справа и слева от него на всем пути его движения. Защитник оказывает противодействие передачам и опекает нападающего так плотно, чтобы связать его перемещения и не дать возможность передавать и получать мяч. Это же упражнение можно проводить с противодействием двух защитников одному активному нападающему.

2. Обучаемые распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Каждая из них старается набрать наибольшее количество очков. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.



*Начало*

*Содержание*



*Страница 190 из 194*

*Назад*

*На весь экран*

*Закреть*

## Контрольные вопросы и задания

### Контрольные вопросы и задания по разделу «Подвижные игры»

1. Понятие «подвижные игры» и их место в системе физического воспитания.
2. Классификация подвижных игр по целевой направленности и условиям проведения.
3. Отличительные особенности подвижных игр от спортивных игр.
4. Педагогические задачи, решаемые средствами подвижных игр.
5. Значение подвижных игр в физическом развитии детей, подростков и взрослых.
6. Влияние подвижных игр на формирование двигательных навыков и умений.
7. Роль подвижных игр в развитии физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и др.).
8. Методические принципы подбора подвижных игр для различных возрастных групп.
9. Требования к организации и проведению подвижных игр на занятиях по физической культуре.
10. Структура подвижной игры (подготовительная, основная и заключительная части).
11. Правила подвижных игр и их педагогическое значение.
12. Способы объяснения и показа подвижных игр.
13. Методика управления игрой и регулирования двигательной нагрузки.
14. Роль преподавателя (инструктора) в процессе проведения подвижных игр.
15. Формы организации участников подвижных игр (индивидуальные, групповые, командные).
16. Особенности проведения подвижных игр в условиях ограниченного пространства.
17. Подвижные игры как средство активного отдыха и рекреации.
18. Использование подвижных игр в подготовительной и заключительной частях занятия.
19. Способы повышения мотивации и интереса занимающихся к подвижным играм.
20. Требования техники безопасности при проведении подвижных игр.
21. Профилактика травматизма в процессе подвижных игр.
22. Оценка эффективности подвижных игр в учебно-тренировочном процессе.
23. Современные тенденции использования подвижных игр в физическом воспитании и спорте.



Начало

Содержание



Страница 191 из 194

Назад

На весь экран

Закреть

## Контрольные вопросы и задания по разделу «Настольный теннис»

1. История возникновения и этапы развития настольного тенниса как вида спорта.
2. Современные правила игры: структура матча и порядок определения победителя.
3. Требования правил к подаче мяча (положение мяча, движение руки, подброс).
4. Типичные ошибки при выполнении подачи и их судейская оценка.
5. Размеры, разметка и технические характеристики игрового стола.
6. Требования к мячу и их изменения в истории настольного тенниса.
7. Классификация ракеток и требования правил к их использованию.
8. Основные технические элементы игры и их биомеханическая характеристика.
9. Виды вращений мяча и способы их создания.
10. Влияние вращения мяча на траекторию полёта и отскок.
11. Основные стили игры в настольном теннисе (атакующий, защитный, универсальный).
12. Тактические приёмы ведения розыгрыша в одиночной игре.
13. Особенности тактики и взаимодействия игроков в парной игре.
14. Методика обучения основным ударам на начальном этапе подготовки.
15. Последовательность обучения технике подачи у начинающих спортсменов.
16. Физические качества, наиболее значимые для успешной игры в настольный теннис.
17. Средства и методы развития специальных координационных способностей теннисиста.
18. Психологическая подготовка спортсменов в настольном теннисе.
19. Судейские жесты и сигналы, применяемые в процессе матча.
20. Правила ведения счёта и фиксации нарушений в официальных соревнованиях.
21. Требования техники безопасности при проведении учебных занятий и соревнований.
22. Профилактика травматизма в настольном теннисе.
23. Место настольного тенниса в системе физического воспитания и спорта.



Начало

Содержание



Страница 192 из 194

Назад

На весь экран

Закрыть

## Контрольные вопросы и задания по разделу «Баскетбол»

1. Основные этапы истории баскетбола.
2. Развитие баскетбола в мире.
3. Проанализируйте развитие игры в связи с изменением правил.
4. Охарактеризуйте современное состояние баскетбола в Беларуси и мире.
5. Характеристика игры в баскетбол?
6. Каково распределение игроков по функциям?
7. Приведите основные параметры игровой деятельности баскетболистов.
8. Что понимается под техникой игры в баскетбол?
9. Какие показатели являются критериями технического мастерства?
10. Схематически представьте классификацию техники игры в баскетбол.
11. Перечислите основные приемы техники владения мячом.
12. Что включает в себя техника передвижений?
13. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам.
14. Расскажите о характере и особенностях способов передвижения защитника по площадке.
15. Что включает техника овладения мячом?
16. Перечислите задачи стратегии и тактики.
17. Что понимается под тактикой баскетбола? Какова классификация тактики?
18. Дайте краткую характеристику основных функций игроков.
19. Из чего складывается фундамент сложных комбинационных действий команды?
20. Сформулируйте основные задачи физической, технической, тактической и игровой подготовки.
21. Охарактеризуйте четыре этапа овладения тактическими комбинациями.



Начало

Содержание



Страница 193 из 194

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Список рекомендуемой литературы

1. Гуревич, И.А. Мяч с четырех сторон / И.А. Гуревич // Скауты и скаутинг – все о скаутском движении. – URL: <http://www.gomelscouts.com/myach-s-chetyreh-storon> (дата обращения: 09.04.2025).
2. Гуревич, И.А. Скрытый пас / И.А. Гуревич // Скауты и скаутинг – все о скаутском движении. – URL: [www.gomelscouts.com/skrytj-pas.html](http://www.gomelscouts.com/skrytj-pas.html) (дата обращения: 08.04.2025).
3. Гуревич, И.А. Точно в цель / И.А. Гуревич // Скауты и скаутинг – все о скаутском движении. – URL: <http://www.gomelscouts.com/tochno-v-cel.html> (дата обращения: 09.04.2025).
4. Зайцы, сторож и Жучка // Игры, развивающие в комплексе физические качества. – URL: [http://old.iro.yar.ru/resource/distant/physic\\_culture/fiz\\_nach23.htm](http://old.iro.yar.ru/resource/distant/physic_culture/fiz_nach23.htm) (дата обращения: 05.04.2025).
5. Караси и щука // Игры для школьников средних классов. – URL: <https://igry-na-ulitse.ru/61.html> (дата обращения: 06.04.2025).
6. Мезенцева, В. А. Подвижные игры : методические указания / В. А. Мезенцева, – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2021. – 23 с.
7. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» // Лига здоровья. – URL: [ligazdorovja.ru/publ/podvizhnye\\_igry\\_dlja\\_shkolnikov/podvizhnye\\_igry\\_dlja\\_uchashhiksja\\_iv\\_vi\\_klassov/podvizhna\\_igra\\_perebezhka\\_s\\_vyruchkoj/39-1-0-362](http://ligazdorovja.ru/publ/podvizhnye_igry_dlja_shkolnikov/podvizhnye_igry_dlja_uchashhiksja_iv_vi_klassov/podvizhna_igra_perebezhka_s_vyruchkoj/39-1-0-362) (дата обращения: 08.04.2025).
8. Подвижные игры: Шишки, жёлуди, орехи // ФизкультУРА. – URL: [https://fizkultura.ru/sci/mobile\\_game/19](https://fizkultura.ru/sci/mobile_game/19) (дата обращения: 07.04.2025).
9. Попрыгунчики-воробушки // Игры, развивающие в комплексе физические качества: Попрыгунчики-воробушки. – URL: [http://old.iro.yar.ru/resource/distant/physic\\_culture/fiz\\_nach23.htm](http://old.iro.yar.ru/resource/distant/physic_culture/fiz_nach23.htm) (дата обращения: 06.04.2025).
10. Спортивная игра «Лалта» // Энциклопедия игр для детей. – URL: <https://playplan.ru/games/na-ulitse/sportivnaya-igra-lapta/> (дата обращения: 10.04.2025).
11. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. учеб. Заведений / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков] ; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 520 с.
12. Якубович, С. К. Электронный учебно-методический комплекс «Повышение спортивного мастерства: настольный теннис» / С. К. Якубович, И. Ю. Михута ; под общ. ред. С. К. Якубовича; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2018. – 100 с.



Начало

Содержание



Страница 194 из 194

Назад

На весь экран

Закреть