

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

Кафедра физвоспитания

А.С. Болдин, Е.Ю. Исаков

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Учебно-методическое пособие

*для студентов
всех направлений и специальностей
очной формы обучения*

Москва
ИД Академии Жуковского
2020

УДК 796(07)
ББК 7А
Б79

Рецензент:

Везеницын О.В. – канд. пед. наук, доцент

Болдин А.С.

Б79

Физическая культура. Спортивные игры в системе образовательного процесса по физической культуре студентов технических вузов [Текст] : учебно-методическое пособие / А.С. Болдин, Е.Ю. Исаков. – М.: ИД Академии Жуковского, 2020. – 48 с.

В данном учебно-методическом пособии, в соответствии с ФГОС учебной дисциплины «Физическая культура», раскрываются методические и теоретико-технические основы преподавания раздела «Спортивные игры», его роль и место в системе вузовской физической культуры, представлена классификация и последовательность в обучении технике и тактике базовых спортивных игр.

Методическое пособие может быть использовано преподавателями кафедр физвоспитания учебных учреждений в организации и проведении занятий по разделу «Спортивные игры», тренерами в организации учебно-тренировочного процесса, а также студентами для организации самостоятельных занятий по изучению и совершенствованию приемов техники и тактики спортивных игр.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры 25.03.2020 г.

УДК 796(07)
ББК 7А

В авторской редакции

Подписано в печать 02.07.2020 г.

Формат 60x84/16 Печ. л. 3 Усл. печ. л. 2,79

Заказ № 606/0413-УМП10 Тираж 80 экз.

Московский государственный технический университет ГА
125993, Москва, Кронштадтский бульвар, д. 20

Издательский дом Академии имени Н. Е. Жуковского
125167, Москва, 8-го Марта 4-я ул., д. 6А
Тел.: (495) 973-45-68
E-mail: zakaz@itsbook.ru

© Московский государственный технический
университет гражданской авиации, 2020

Содержание

Содержание	3
Введение	4
1. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности студентов.....	5
2. Спортивные игры, как средство физической подготовки.....	6
2.1. Особенности организации занятий по спортивным играм	6
3. Базовые виды спортивных игр. Классификация техники и тактики	7
3.1. Баскетбол.....	7
3.1.1. Техника игры	7
3.1.2. Техника нападения	8
3.1.3. Тактика нападения.....	13
3.1.4. Техника защиты.....	14
3.1.5. Тактика действий в защите.....	15
3.1.6. Стратегия и тактика	16
3.2. Волейбол	17
3.2.1. Техника волейбола	17
3.2.2. Техника игры в нападении	18
3.2.3. Техника игры в защите	19
3.2.4. Тактика волейбола.....	19
3.2.5. Тактика игры в нападении.....	20
3.2.6. Тактика игры в защите.....	21
3.3. Футбол.....	23
3.3.1. Техника игры	23
3.3.2. Классификация техники футбола	24
3.3.3. Техника передвижения	24
3.3.4. Техника владения мячом полевым игроком.....	25
3.3.5. Техника владения мячом вратаря	31
3.3.6. Техническая подготовка футболистов	31
3.3.7. Общие понятия и классификация тактики.....	32
3.3.8. Тактика нападения.....	32
3.3.9. Тактика защиты	35
3.4. Настольный теннис	35
3.4.1. Физическая подготовка и разминка.....	36
3.4.2. Техника игры	38
4. Соревновательная деятельность	45
4.1. Построение и проведение спортивных игр	45
Литература.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры один из важнейших разделов физической культуры. Физические упражнения и технические элементы, входящие в программу спортивных игр, являются наиболее эффективными средствами для воспитания физических, психологических и морально-волевых качеств человека, которые необходимы молодому поколению для качественной адаптации к напряженной образовательной деятельности. Студенты, регулярно занимающиеся спортивными и подвижными играми, своевременно и качественно усваивают и овладевают программным материалом различных учебных дисциплин.

Занятия по спортивным и подвижным играм способствуют развитию выносливости, ловкости, быстроты, координации движений в пространстве, а также формированию навыков коллективных действий. Спортивные игры позволяют воспитать такие важные морально-волевые качества, как настойчивость, целеустремленность, быстрота принятия решений, инициативность и другие. Занятие играми помогают поддержать высокую работоспособность, снимают психологическое и умственное напряжение, накопившееся в процессе учебной деятельности.

Именно таким разносторонним влиянием спортивных игр на организм обучающихся, обусловлена необходимость включения их в обязательном порядке в программу по физической культуре любого учебного заведения.

Особой популярностью в образовательных учреждениях пользуются; футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и т.д. Лучшие российские команды по спортивным играм состоят из студентов и не раз успешно защищали честь страны на первенствах и международных чемпионатах, вплоть до Олимпийских игр. Среди студенческой молодежи нашей страны спортивные игры являются самыми популярными и массовыми мероприятиями.

Таким образом, среди студентов различных вузов России спортивные игры из года в год только подтверждают свою широкую популярность.

1. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

«Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важный компонент целостного развития личности. Физическая культура является частью профессиональной подготовки студентов на период всего обучения, а также формирует физическое и психическое здоровье» [13].

Образовательные, а также развивающие функции физическая культура осуществляет в педагогическом процессе физического воспитания молодежи. «Перед современным обществом стоит задача создания и развития новой образовательной системы. И не последнюю роль ней будет играть инновационная система физического воспитания и спортивной подготовки, задача которой вырастить не только физически сильного, но и волевого человека, способного противостоять вызовам современного мира» [11].

Физическая подготовка студентов представлена в «Рабочей программе» вуза, содержанием которой является курс теоретических, методико-практических и практических учебных занятий с использованием основного средства - физических упражнений.

«Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции и семинаров по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»» [14].

«Молодые люди, поступившие в технический вуз, оказываются в совершенно новой обстановке, у них меняется ритм жизни, плотный график учебы и необходимость усваивать возрастающий поток научно-технической информации вынуждает студентов меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью, при этом требует от них большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил. Введение новых образовательных стандартов так же привело к увеличению объема информации, к повышенным требованиям к студентам, к увеличению интеллектуальной нагрузки» [15].

Целью вышеуказанных образовательных занятий – дать будущим специалистам знания в достаточном объеме, которые обеспечат рациональное использование средств физической культуры и спорта, которые необходимы для подготовки к профессиональным видам труда с учетом конкретной специфики будущей специальности.

В процессе практических занятий по физической культуре у студентов развиваются физические качества и способности, методико-практические знания, навыки и умения различных видов спорта, в том числе и игровых.

«Целью физкультурной работы является всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья личности, формирование способностей психофизической подготовки и уровня самоподготовки студентов к будущей профессиональной

деятельности (см. «Рабочую программу» ФГБОУ ВО МГТУ ГА)» [8].

Цель физического воспитания решить три задачи- оздоровительную, воспитательную, образовательную.

Оздоровительная задача состоит в развитии функций и форм организма человека. Цель – укрепление здоровья, усиление сопротивления организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и окружающей среды.

Воспитательная задача состоит в развитии морально-психологических и физических качеств человека.

Образовательная задача состоит в формировании жизненно важных двигательных умений, навыков и знаний.

2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Особенности организации занятий по спортивным играм

Спортивные игры и игровые упражнения являются эффективными средствами физического воспитания. С их помощью решаются разнообразные задачи физической культуры, увлекательно и на высоком интеллектуальном уровне.

Занятия проводятся либо на открытом воздухе, либо в спортивном зале. Данные занятия проводятся, обязательно, с разделением на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная).

Приемы техники спортивных игр изучаются, начиная с разучивания способов и стоек передвижения по площадке, изучения индивидуальных способов техники владения мячом, общих технических приемов нападения и защиты. Затем приобретенные знания и навыки используются при изучении тактики и стратегии непосредственно в игре.

«Технические приемы разучиваются:

- в целом, раздельно (по частям), с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание может осуществляться:

- индивидуально, в парах, в шеренгах, в колоннах, в полукруге (круге).

Для совершенствования техники используются:

- поточный, сопряжённый, круговой, игровой (соревновательный) методы» [12].

Тактическая подготовка заключается в ознакомлении с правилами спортивной игры, далее с взаимодействиями игроков в учебно-тренировочных играх, в совокупности с совершенствованием игроками технических приемов. Игры проходят по видоизмененным правилам, по мере овладения студентами техническими приемами и тактическими действиями, по основным официальным правилам соревнований, зачастую с определённой установкой на игру.

Прекрасным средством для освоения отдельных приемов спортивных игр является подвижная игра. Подвижные игры могут быть физической

направленности или содержать отдельные технические элементы для овладения основами спортивной игры.

3. БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

3.1. Баскетбол

3.1.1. Техника игры

«Технический прием – определенная система движений, которые схожи по своей структуре. Обычно направлены на решение типовых задач, возникающих во время игры.

Для достижения выдающихся игровых результатов спортсмену нужно обладать многообразностью всех технических приемов, грамотно выбрать более подходящие, стремительно и четко их применить. Выделяют такие критерии технического мастерства в баскетболе как:

- *свободное владение* объемом способов и приемов, требующихся для выполнения функций игрока;

- *чёткость* выполнения установленных приемов;

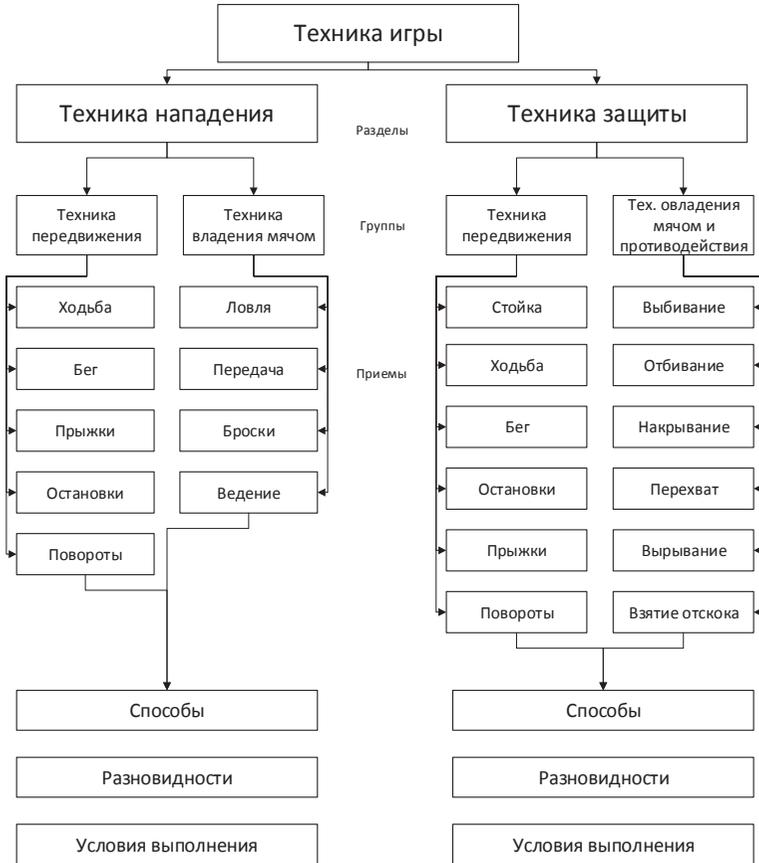
- *стабильность* выполнения приемов в любых сложных условиях;

- *надёжность* выполнения приемов игроком» [2].

Классификация техники игры

«Вся техника игры разделяется на следующие разделы: технику защиты и технику нападения. В этих разделах можно выделить по две группы. В первом обозначается техника передвижения и владения мячом, во втором – техника передвижений, противодействий и отбора мяча» [2].

Виды, способы, условия выполнения приемов техники представлены в таблице 1.



3.1.2. Техника нападения

Техника передвижений имеет общие закономерности с другими видами спорта, техника владения мячом каждого приема имеет свою классификацию (таблицы 2, 3, 4).

Основа техники нападения – владение и передвижение с мячом.

Для *передвижения* по площадке игрок использует разнообразные способы такие как; бег, ходьба, прыжки, повороты и остановки. С помощью этих приемов спортсмен эффективно достигает оптимального исходного положения относительно соперника. Эффективность таких передвижений напрямую зависит от координации движений и правильности исходных положений.

Ходьба игроками используется не часто.

Бег - основное средство передвижения, включает ускорения из

разных начальных положений.

Рывок – отличный способ освобождения от захвата соперника и выхода в свободную зону.

Прыжки – как самостоятельные приемы, так и элементы других приемов. Прыжок может выполняться такими способами: толчком одной ногой или толчком двумя ногами.

Остановка может выполняться двумя шагами или прыжком.

Повороты бывают вперед и назад.

При владении мячом баскетболист демонстрирует следующие приемы техники: ловля, передача, ведение и бросок мяча в кольцо. Данные технические приемы включают в себя три фазы выполнения (подготовительную, основную и заключительную). Ловля мяча баскетболистом – основа обучения техникам владения мячом.

Ловля мяча – данный прием позволяет баскетболисту владеть мячом и производить действия с ним.

Ловля мяча двумя руками (применяется в большинстве игровых ситуаций)

Ловля мяча одной рукой (используется в случаях, если невозможен другой способ)

Передача - прием, благодаря которому баскетболист направляет мяч партнеру для продолжения нападающих действий (таблица 2).

При передаче мяча важно сохранение равновесия, чтобы не совершить «пробежку» и уклониться от перехвата мяча.

Передача мяча двумя руками от груди позволяет точно и быстро определить конкретное направление мяча к другому игроку на довольно близкое или среднее расстояние.

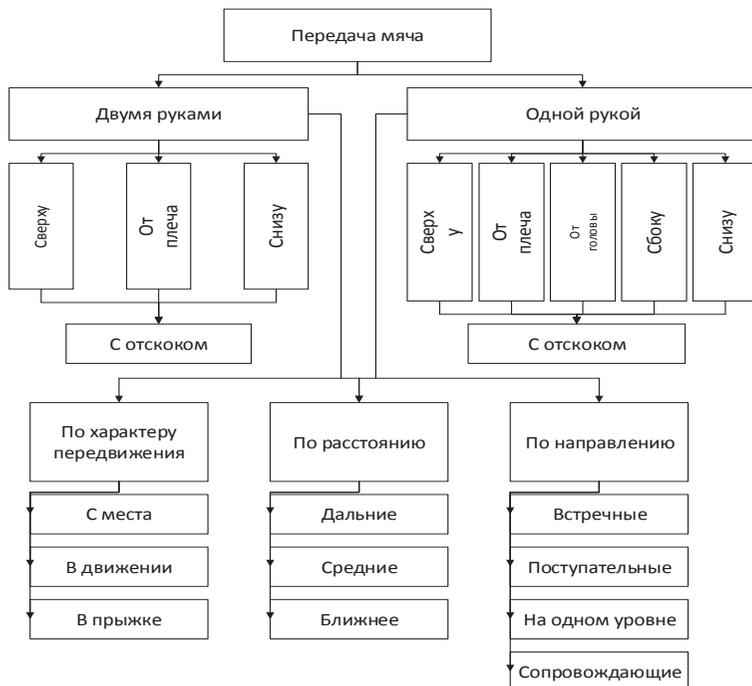
Передачи мяча двумя руками сверху используют, как правило, на средних расстояниях, при этом опека со стороны соперника довольно плотная.

Передача мяча одной рукой от плеча – распространенный способ, при котором передача мяча баскетболистом осуществляется на близком расстоянии.

Передача одной рукой от головы сверху или «крюком» - способ передачи мяча во время быстрого прорыва.

Передача одной рукой сбоку или снизу – способ, при котором имеется возможность направить мяч игроку по команде на близком расстоянии» [3].

Скрытая передача мяча – способ, приносящий наибольшую эффективность и зрелищность в нападении, выполняется игроками с хорошей технической подготовкой. Виды скрытых передач: из-за спины, под рукой, из-за плеча, и т.д.



Ведение мяча даёт баскетболисту, который владеет мячом, преимущество в перемещении в пределах площадки с широким диапазоном скоростей во всевозможных направлениях (таблица 3). Такой приём позволяет уйти от опеки оппонента и выйти с мячом из-под щита.

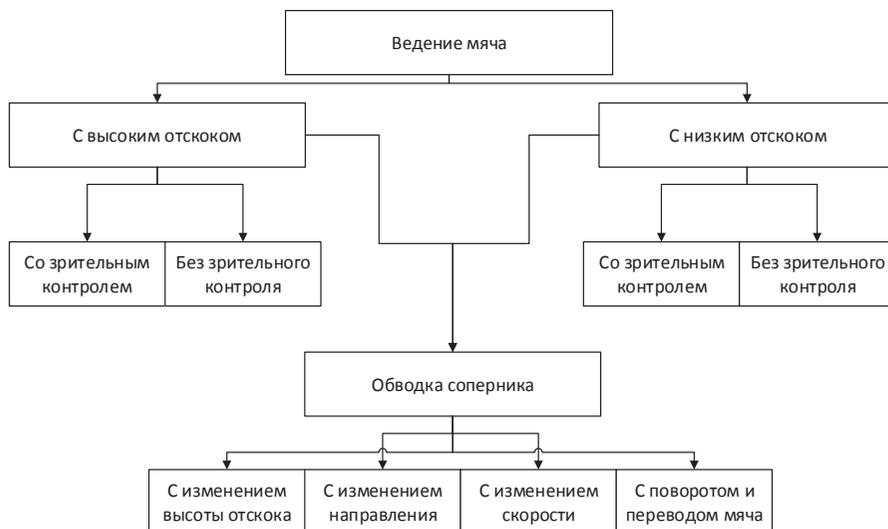
Ведению присуще синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. При ведении спортсмен должен владеть мячом обеими руками хорошо.

Обводка с изменением скорости используется, чтобы обойти защитника.

Обводку с изменением направления используют главным образом для обводки противника и проходов с атакой кольца. Также пользуются обводкой с изменением высоты отскока, с поворотами и переводами мяча.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

Таблица 3



«**Броски в корзину** являются неотъемлемой частью игры. Основная цель – попасть в кольцо. Резерв способов броска зависит от часто меняющейся обстановки игры, стремления игроков атаковать противника в удобный момент и от индивидуальных качеств спортсмена» [3]. Типы бросков – таблица 4.

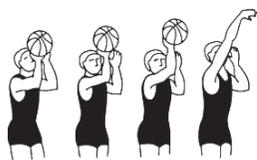
Броски бывают *из-под щита, со средней, дальней дистанции и штрафные*. Броски рядом с кольцом выполняются двумя руками. Броски, которые осуществляются со средних и дальних дистанций, можно реализовать ведущей (сильной) рукой.

«Траектория, с которой полетит мяч, выбирают на основе дистанции, а также качеств конкретного баскетболиста и степени противоборства защитника другой команды. Оптимальный курс полета мяча – парабола. В этом случае высшая точка над кольцом будет равняться около 1,4-2 м. Следом за броском выполняется движение рукой вслед.

Бросок двумя руками от груди используется при атаке корзины с дальних расстояний, при условии отсутствия противодействия оппонентов.

Бросок двумя руками сверху совершаются со средних расстояний при довольно плотной защите корзины игроком другой команды.

Бросок двумя руками снизу используется при быстрых проходах к кольцу в довольно затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками сверху вниз совершают игроки, обладающие высокой прыгучестью. *Бросок одной рукой от плеча* – способ атаки корзины с места

со средних и дальних дистанций. Многие баскетболисты применяют данный бросок как штрафной.» [3] (рис. 1).

Рис. 1. Бросок одной рукой от плеча

«Бросок одной рукой сверху используется для атаки кольца в движении с близких расстояний, а также из-под щита.

Бросок одной рукой сверху в прыжке – основной способ нападения в баскетболе.

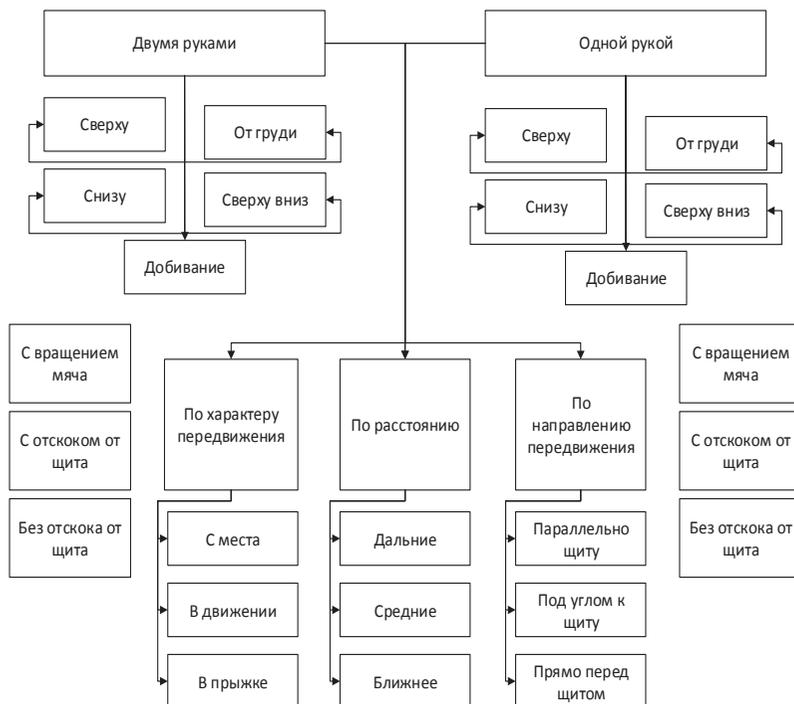
Бросок одной рукой «крюком» применяют центровые баскетболисты при атаке корзины с близких и средних расстояний при противоборстве высокого защитника другой команды.

Бросок одной рукой снизу совершается в довольно похожих ситуациях, как и бросок двумя руками снизу в прыжке.

Добивание мяча требуется, когда отскакивает мяч от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины. В таком случае игроку не хватает времени для точного прицела и приземления. В таких случаях необходимо добивать мяч в корзину одной или двумя руками в прыжке» [3].

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОСОБОВ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ

Таблица 4



Финты (обманные движения) и сочетания приемов

Для успешного исхода состязания в конкретной ситуации в игре технические приемы используют совместно, в связке приемов или в сочетании с финтом.

«*Финт (обманное движение)* – обманная подготовка выполнения технического приема, который в конкретной ситуации был бы уместен для выполнения» [20].

Примеры наиболее часто применяющихся технических сочетаний: *обманное движение на рывок и рывок; ведение – передача; обманное движение на проход и проход; обманное движение на бросок – передача; двойное обманное движение на проход – проход; ведение - поворот – бросок; обманное движение на бросок, проход и бросок; обманное движение на бросок и бросок; обманное движение на бросок, поворот и бросок; обманное движение на бросок, обманное движение на передачу и бросок.*

Грамотное владение финтами и сочетание приемов при игре в защите - условие дальнейшего повышения технического мастерства спортсменов.

Обучение баскетболистов проходит пошагово:

1. рассказ и показ технического приема;
2. выполнение приема на месте, в движении, анализ ошибок, корректировка;
3. многократное повторение приемов для выработки автоматизированного навыка;
4. выполнение изученных приемов, вводя сначала пассивную, а после активную защиту;
5. использование изученных элементов техники в учебной игре.

3.1.3. Тактика нападения

Нападение – основная функция команды в игре. Целью команды, которая играет в нападении, является забрасывание мяча в кольцо соперников.

Индивидуальные действия игрока необходимы, чтобы принести команде пользу в нападении. Каждый игрок команды должен последовательно и качественно определять и оценивать:

- собственную позицию на площадке;
- позицию соперников и их перемещений;
- позиции партнеров, скорость их передвижения и взаимодействия;
- степень активности и характер их противодействия;
- возможность острых передач (голевой атаки), контратаки;
- своевременность и четкость применения разученных комбинаций или парных взаимодействий на основании анализа сложившейся игровой ситуации и принятия оптимального решения» [5].

К действиям игрока без мяча относят: отрыв от защитника, выход на свободное место для получения мяча и атаки.

Действия игрока с мячом заключаются в стремительном развитии контратаки с помощью сильных продольных или диагональных передач.

«Групповые действия – важные тактические типовые блоки. Они позволяют формировать фундамент сложных действий команды и проявлять навыки взаимодействия баскетболистов.

1) Взаимодействие двух игроков:

- «отдай и выйди».
- *заслон (pick&roll)* (Есть три варианта pick&roll: боковой, задний и передний).
- «экран»;
- «наведение.»

2) Взаимодействия трех игроков:

- «треугольник»;
- «пас в одну заслон в другую сторону»;
- «восьмерка»;
- «крестный выход»» [17].

Командные действия напрямую связаны с выполнением игроками конкретных функций. Комбинации изучают в последовательности:

1. расстановка игроков, постановка каждому конкретных задач, показ возможных взаимодействий и решений;
2. многократное повторение взаимодействий;
3. введение пассивной защиты;
4. защитники действуют активно;
5. комбинация применяется в учебной игре и в соревнованиях.

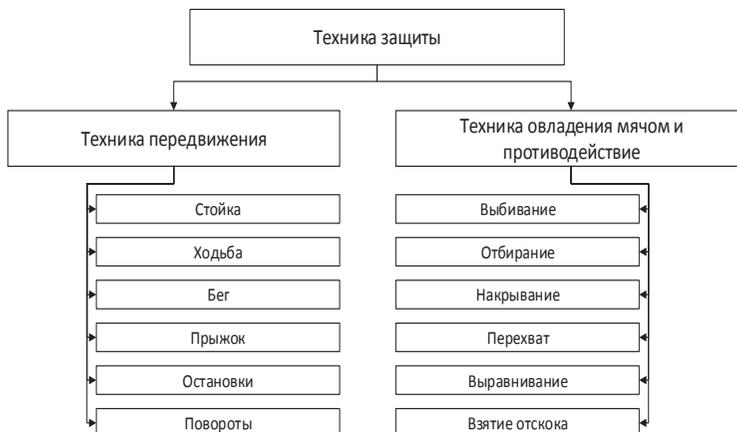
3.1.4. Техника защиты

Приёмы защиты являются общими и если правильно использовать их, то эффективными.

В таблице 5 представлены две основные группы техники защиты. Выбор способа передвижения на площадке определяется, основываясь на текущей ситуации на площадке.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ

Таблица 5



Передвижения защитника – бег, как лицом, так и спиной вперед, приставные шаги, рывки(ускорения), прыжки. Способы, скорость и направление передвижения защитника зависят от действий нападающего игрока.

«**Стойка защитника** – прием, при котором баскетболист находится в устойчивом положении на согнутых ногах. При этом он готов затруднить выход нападающего на свободную позицию.

Виды стоек игрока:

- *стойка с выставленной вперед ногой*, применяется в случае держании игрока с мячом, который готовится к броску или проходу;
- *стойка со ступнями на одной линии*, используется защитником при сопротивлении броска в прыжке со средней дистанции. Цель – затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.
- «*закрытая стойка*» используется при активной защите. Игрок расположен близко к нападающему, лицом к нему, стремится отрезать сопернику путь к мячу» [24].

«**Техника овладения мячом** включает приемы:

- *вырывание мяча;*
- *выбивание мяча;*
- *перехват мяча;*
- накрывание мяча при броске»* [17].

В момент сопротивления броску кисть руки защитника должна накладываться на мяч. В таком случае бросок выполнить не удастся.

- *отбивание мяча при броске в прыжке;*
- *овладение мячом в борьбе за отскок (подбор).*

3.1.5. Тактика действий в защите

Индивидуальные действия. Базовые качества защитников: умение

предвидеть ход событий, оперативность действий игрока, состояние максимальной готовности, расчетливость, умение видеть площадку, способность переключаться между действий.

Групповые действия предполагают необходимость обучения игроков подстраховке и правильному переключению в защите.

Командные действия предполагают личную систему защиты; зонную и подвижную личную защиту (прессинг); а также зонный прессинг.

При овладении тактики оборон необходимо объяснить новичкам функции каждого баскетболиста в командной защите.

3.1.6. Стратегия и тактика

В соответствии с масштабами спортивной игры закономерность её ведения разделяют на стратегию и тактику. *Стратегия* основывается на системе знаний о теории и практике баскетбола в объеме всей игры, *тактика* же изучает возникающие процессы в рамках одной встречи.

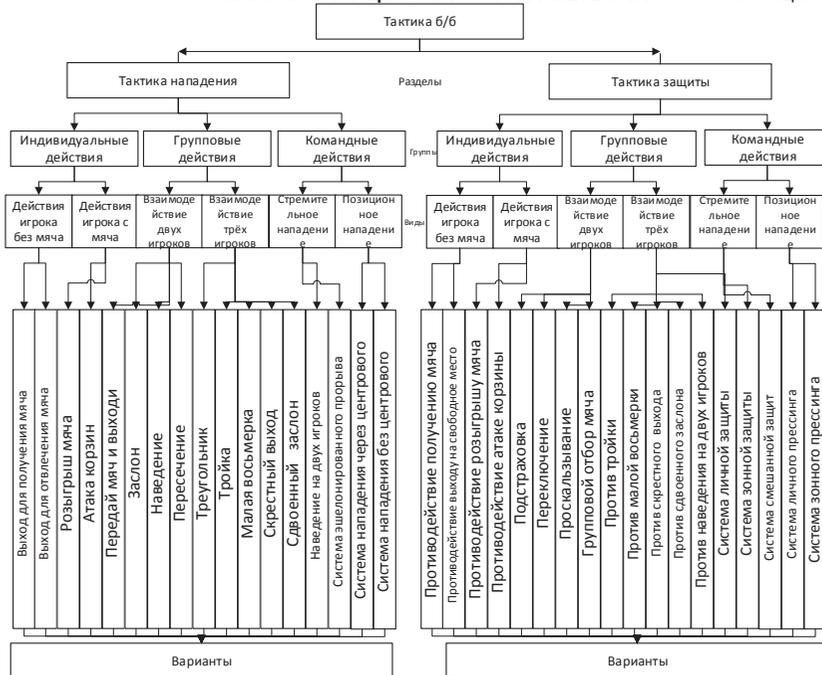
Классификация тактики представлена в таблице 6. Существует тактика нападения и защиты. Тактика определяет функции игроков, затем осуществляет подготовку различных игровых комбинаций.

Организация действий игроков одной команды предполагает распределение *функций* между баскетболистами. Их разделяют по функциям: защитники (атакующие и задние), крайние нападающие, центровые (основные и вторые).

Комбинации – заранее разученные взаимодействия группы/всех игроков команды в пределах конкретной игры.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА

Таблица 6



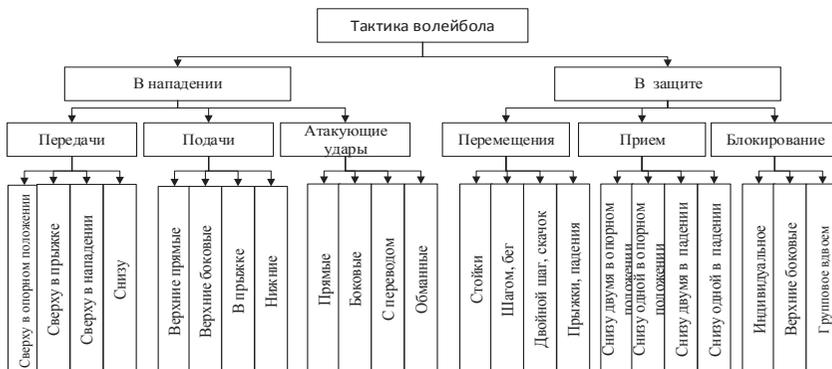
3.2. Волейбол

3.2.1. Техника волейбола

В основе классификации техники волейбола лежит принцип деления ее на технические приемы нападения и защиты, которые имеют конкретные способы и условия выполнения (таблица 7).

Критерии технического мастерства: *объем и разносторонность, эффективность и надежность*. Все технические приемы волейболиста имеют три фазы выполнения: подготовительную, основную и заключительную.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ Таблица 7



3.2.2. Техника игры в нападении

Стойка – такая поза спортсмена, в которой он ожидает выполнение игрового приема. Существуют средняя и высокая стойки.

«Перемещения» волейболиста зависят от используемого приема и игровой ситуации: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Передача мяча. Передача позволяет создать условия для атакующего удара. Варианты передачи: двумя руками в опоре или прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и редкий прием перекатом на спину.

Передачи различают по направлению: вперед, над собой, назад. По длине: длинные - через зону, короткие - из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие, средние, низкие. Считается, что расстояние до сетки до 0,5 м – близкое направление, свыше 0,5 м – удаленное.

В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, смягчение и направление мяча - вылет. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией» [17].

Подачи мяча:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая;
- верхняя боковая;
- подача в прыжке.

Атакующие удары. Атакующий удар выполняется выше верхнего края сетки. Отбивание – это удар через сетку, который осуществляется ниже её среднего края. Атакующие удары – эмоциональная составляющая игры, это сложные приемы волейбола, которые требуют высокой подготовки.

В *прямых атакующих ударах* существует четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.

Удар с переводом и поворотом туловища.

Удар с переводом без поворота туловища. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью.

Боковой атакующий удар. В момент прыжка замах осуществляется по типу верхней силовой подачи.

Атакующий удар с задней линии выполняется так же, как у сетки.

3.2.3. Техника игры в защите

Стойки и перемещения.

Стойки в защите: основная, устойчивая и неустойчивая. Стойка может быть статична или динамична.

Технические приемы овладения мячом в волейболе разделяются на приемы и блокирование.

Приемы мяча бывают:

- подача или передача снизу двумя руками;
- прием мяча одной рукой;
- прием мяча одной рукой в падении назад;
- прием одной рукой в падении на бедро-бок;
- прием мяча одной рукой в падении вперед.

Блокирование - прием игры, применяющийся для сопротивления атакующим ударам противника.

- одиночное блокирование;
- групповое блокирование.

Закономерности обучения технике

Обучение техническим приемам игроков начинается со стоек, перемещений и основывается на уровне физической подготовки спортсменов. При обучении любому способу технического элемента волейбола подбор и последовательность методов и средств примерно одинаково. Способы используются те же, как и в баскетболе.

3.2.4. Тактика волейбола

Определения тактики и стратегии волейбола и баскетбола одинаковые. Стратегия и тактика в волейболе тесно связаны. Цель стратегии – изучить условия и характер будущих матчей, наработать способы подготовки и ведения борьбы. Стратегия помогает определить инструменты, которые требуются для победы.

Тактика волейбола – своевременное и качественное использование технических приемов, организация действий волейболистов с целью достичь победы в игре. Тактика делится на две части, которые представлены в таблице 8. Во время данной подготовки у игроков происходит распределение по конкретным игровым функциям на площадке.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Таблица 8



3.2.5. Тактика игры в нападении

«Индивидуальные тактические действия» связываются с мастерством игрока, конкретной технической подготовкой волейболиста. Также их можно связать с разновидностями групповых тактических действий. К ним относятся:

- действия без мяча (выбор места);
- с мячом (при второй передаче, подаче, нападающем ударе).

При выполнении передач для атакующих ударов:

- передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- равномерное распределение передач мяча нападающим;
- передача нападающему против слабо блокирующего игрока соперника;
- изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед или назад; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач:

- чередование способов подач;
- подача на игрока, слабо владеющего навыком приема подачи;

- подача на основного нападающего;
- подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- подача на связующего игрока, выходящего с задней линии;
- подача между игроками;
- подача к лицевой и боковым линиям.

При выполнении атакующих ударов:

- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- чередование способов атакующих ударов;
- имитация атакующего удара и передача в прыжке партнеру;
- имитация передачи в прыжке и обманный атакующий удар;
- имитация атакующего удара и передача на сторону соперника двумя руками или одной» [17].

Групповые тактические действия – действия нескольких игроков, которые решают часть общей задачи.

Все групповые тактические действия спортсменов проявляются в определенных «комбинациях», которые заранее согласованы и изучены. Главную организаторскую роль занимает пасующий игрок, который является диспетчером игры.

По структуре перемещения нападающих комбинации делятся на три группы: взаимодействия без изменения направления перемещения; с изменением направления перемещения; со скрестным перемещением.

Групповые комбинации имеют определенные названия:

- «Волна»;
- «Эшелон»;
- «Крест»;
- «Обратный крест».

К самым удачным командным нападениям можно отнести взаимодействия, при которых мяч при приеме подачи или нападающего удара сразу направляется для атаки в зоны передней линии.

Командные тактические действия включают три системы:

- 1) *нападение со второй передачи игрока передней линии.* В зависимости от базовой расстановки волейболистов и плана ведения игры передача может осуществляться из зон два, три и четыре.
- 2) *нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.* От расстановки волейболистов и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: один, пять и шесть.
- 3) *нападение с первой передачи или с передачи в прыжке.* Применяют в случаях, когда противник вынужденно действует с небольшой вероятностью выигрыша.

3.2.6. Тактика игры в защите

«Цель защитных действий – оказать активное сопротивление

атакующим действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Виды защитных действий: индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Перед игрой функции конкретных волейболистов определяются и после контролируются игровой дисциплиной, а также договоренностью между волейболистами, установками тренера и изменяются во время игры.

Индивидуальные тактические действия включают: выбор места и действия с мячом при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока противника, при блокировании и самостоятельной страховке.

При приеме подач игрок занимает определенное место с учетом радиуса своих действий и особенностями подачи соперника. В случаях, чередования подачи на силу с подачами на переднюю линию принимающий игрок следит за действиями подающего волейболиста» [17].

При приеме атакующих ударов роль играет анализ ситуаций, источник которых опыт, возникающий во время игры.

Главными факторами качественных действий игрока в защите при приеме атакующих ударов являются внимание и готовность к действию.

«Базовая информация при действиях в защите:

- передача для удара удалена от сетки: атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки;
- передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу: косой удар или обман;
- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;
- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При приеме мяча от блока следует учитывать расстояние до атакующего игрока, характер передачи на удар и блока соперника.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение» [17]. От характера передач на удар зависит момент прыжка на блок.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет *групповой блок*. Блокирующие – средние и крайние игроки.

«Эффективность блока прямо зависит от согласованных действий волейболистов. Важнейшие положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;
- при блокировании ударов с переводом вправо в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, а крайний блокирующий - напротив мяча и приближает руки к среднему;
- при блокировании ударов с переводом влево в этой зоне крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу

мячу, а левую напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

При приеме подач групповые действия сводятся:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);
- взаимодействие со связующим игроком» [17].

При приеме атакующего удара групповые действия включают взаимодействия игроков: защитников между собой; защитников со страхующими; страхующих с блокирующими; страхующих между собой.

При приеме подач используются два варианта расположения игроков: в линию и уступами. В линию – игровое пространство распределено равномерно и используется, если все игроки одинаково владеют мастерством. Особенности тактики подающего игрока соперника:

- выбор места при подаче;
- возможность чередования способов подач;
- возможность подач между игроками («вразрез»);
- возможность подачи, на выходящего к сетке, связующего.

При приеме атакующих ударов используют три системы расстановки игроков защиты: первая - в линию (при страховке блокирующих свободным игроком передней линии); вторая - углом вперед (при страховке игроком зоны 6, в случае оттягивания крайних защитников дальше к лицевой линии); третья - углом назад (при страховке блокирующих игроками зон 5 или 1)

Страховка атакующего игрока – сложный момент командных защитных действий. Конкретные действия каждого волейболиста обуславливаются применяемой системой защиты и их готовностью к эффективной реализации страховки.

Первый эшелон страховки – связующий игрок + защитник. Второй эшелон состоит из оставшихся игроков передней линии и задней (для страховки площади защиты). От смены атакующих действий команды соперника принцип организации страховки не изменяется.

3.3. Футбол

3.3.1. Техника игры

«Техника игры считается совокупностью способов, которые применяются в футболе для получения установленной цели. От умения футболиста владеть различными приемами зависит возможность достичь высоких результатов» [21].

Владение техникой – важное качество развития футболиста. Степень подготовленности футболиста можно отнести к основным факторам совершенствования элементов техники игры.

Каждый технический прием рассматривается как совокупность движений, которые разделяются на три фазы (подготовительную, основную (рабочую), завершающую).

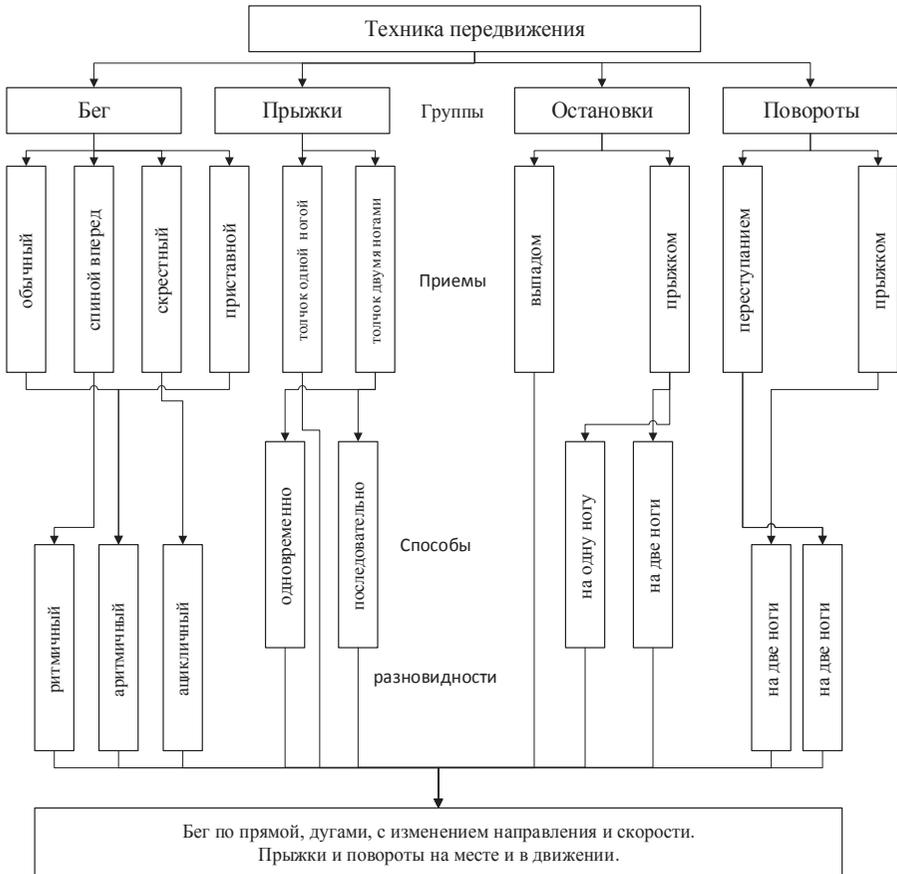
3.3.2. Классификация техники футбола

Технику игры возможно систематизировать на 2 огромных раздела: технику игрока и голкипера. Данное деление превращает технику игры в многообразную, зрелищную и увлекательную.

3.3.3. Техника передвижения

Техника передвижения – главный элемент игры, подключающий в себя надлежащие способы: бег, остановки, повороты и прыжки (таблица 9). Умение отменно и своевременно использовать данные способы или же их сочетания предоставляет вероятность улаживать тактические задачи футбола. Бег возможно систематизировать на эти сегменты: обычный бег, бег спиной вперед, бег перекрестным шагом, бег приставным шагом. Остановки – средство конфигурации направленности перемещения, имеют все шансы совершаться или прыжком, или выпадом. Повороты – метаморфоза направленности бега (прыжком, переступанием, поворотом на опорной ноге). Прыжки случаются толчком одной ноги или же толчком 2-мя ногами.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКА Таблица 9



3.3.4. Техника владения мячом полевым игроком

Говоря о полевых игроках, можно сказать, что обычно используются следующие приемы: остановки, финты, удары, ведение (таблица 10). Удары по мячу считаются главным средством, позволяющим производить игру. Данные воздействия производятся головой и ногой различными методами (таблица 11).

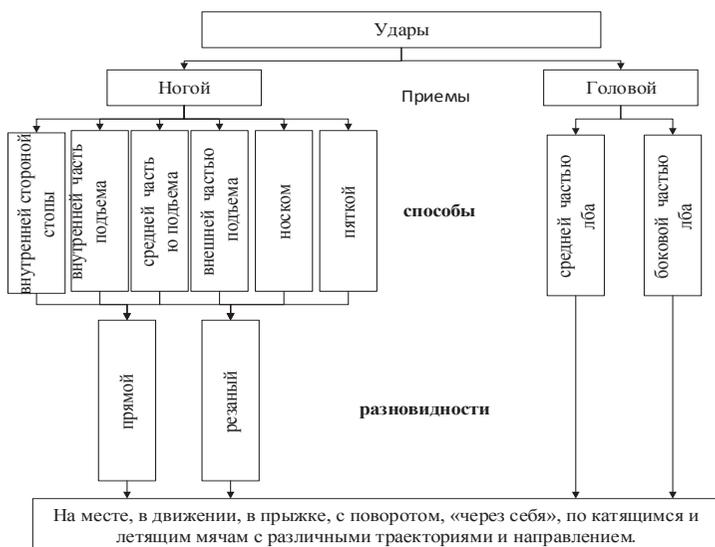
КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ИГРОКА Таблица 10



Говоря об ударах по мячу ногами, то данные удары производятся следующим образом: внутренней стороной стопы, внутренней частью взлета стопы, средней частью взлета стопы и наружной частью взлета стопы. Еще эти удары выполняются носком и пяткой. Удары в футболе довольно разнообразные, но невзирая на это можно выделить конкретные фазы, которые универсальны для всех способов отбивания мяча в данном виде спорта.

Второй группой отбивания мяча в футболе можно выделить удары по мячу головой. Данный способ является актуальным как при завершении удара, так и при передаче мяча партнеру по команде. Обычно выполняются средней частью лба. Положительный эффект такого удара является очевидным. Такой удар будет неожиданным для соперников, а также позволит отбить труднодоступный мяч, летящий на определенной высоте, когда другие приемы, используемые в данной виде спорта, будут невозможны к использованию.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ ИГРОКА ПО МЯЧУ Таблица 11

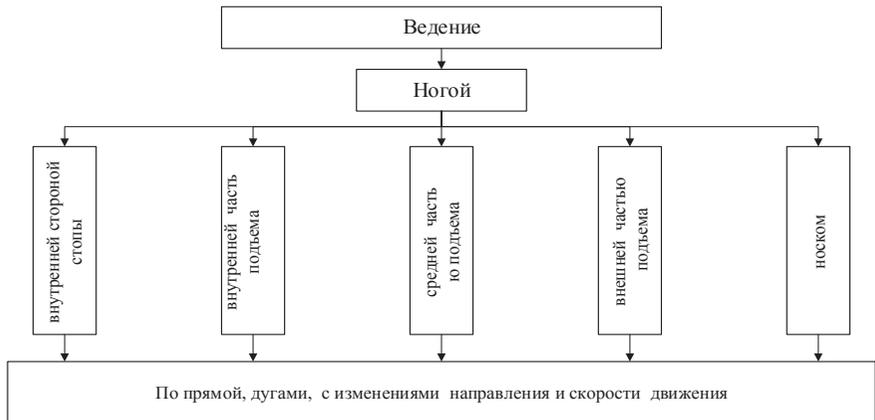


Главная цель остановки – гашение скорости мяча, который катится или летит, чтобы осуществить дальнейшие действия. Классификация остановок мяча отображена в таблице 12. Остановки бывают следующих видов: ногой, грудью и головой. Одна из основных характеристик современного футбола является остановка мяча с его дальнейшим переводом (изменение направления). Переводы бывают: внутренней и внешней частью подъема.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСТАНОВОК МЯЧА Таблица 12



КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА Таблица 13



В таблице 13 показаны способы ведения мяча. Такая техника применяется, когда необходимо преодолеть большое расстояние.

«Обманные движения (финты) – группа приемов, используемая в непосредственной борьбе с соперником. Цель – преодолеть сопротивление, выражаемое соперником, создать такие условия, которые позволят в дальнейшем вести игру. Данные приемы позволяют успешно решать тактические задачи во всех стадиях игры (атака, оборона)» [17].

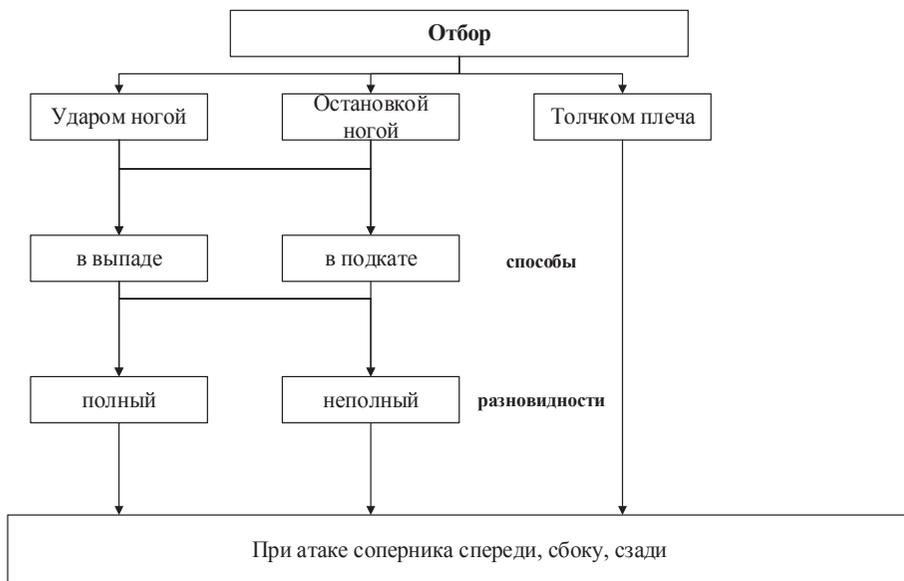
«Техника футбола включает такие приемы: уход, удар, остановка. Данные приемы представлены в таблице 14. Обманные движения разделяются на две фазы: подготовительная и фаза реализации. Цель подготовительной – вызов реакции со стороны соперника, направленной на противодействие» [9]. Качественное выполнение данной фазы – высокая вероятность сопротивления со стороны игрока противоборствующей команды. В фазе реализации происходит исполнение обманных намерений футболиста. Вторая фаза является довольно непредсказуемой и обладает значительной вариативностью, зависит от конкретной ситуации и основывается на тактике, которая реализуется командой в целом.

Используются следующие приемы: «уход» с мячом (неожиданное изменение направления); «уход» выпадом (при атаке спереди показание движениями обхода слева или справа); «уход» с переносом ноги через мяч (обманные движения, пример: показание ухода слева, а уход происходит вправо); «удар» по мячу ногой (движения, связанные с ударом, скрывающие настоящие намерения игрока); «удар» по мячу головой (выполнение замаха для удара головой, но выполняется остановка или пропуск мяча с разворотом); «остановка» мяча ногой (наступление или нет на мяч подошвой, рисунок 3); «остановка» грудью и головой (пропуск мяча с разворотом в противоположную сторону и дальнейшим овладением мяча).

Отбор мяча – прием техники в футболе, который осуществляется в момент приема или ведения мяча. Отбор классифицируется на полный и неполный. Классификация приведена в таблице 15. Способы отбора: отбор мяча в выпаде (происходит выбивание мяча носком, остановка производится стопой на пути движения мяча); отбор мяча в подкате (осуществление сбоку или сзади, возможен на значительном расстоянии); отбор толчком плеча (лучшее выполнение при моменте одноопорного положения противника).

КЛАССИФИКАЦИЯ ОТБОРА МЯЧА

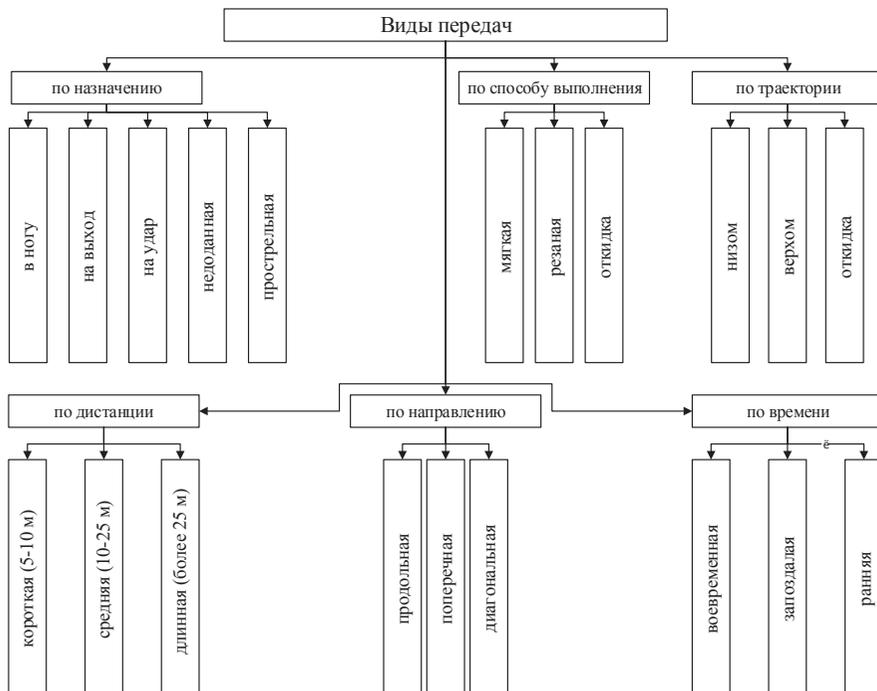
Таблица 15



Передачи – прием владения мячом, являющийся звеном между тактическими и техническими действиями. Виды передач представлены в таблице 16. Надежными считаются короткие и средние передачи, выполненные поперек поля. К основным факторам, которые влияют на эффективность передачи мяча, относятся: мастерство конкретного футболиста, тактическое мышление, маневренность игроков команды, умение видеть поле.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕДАЧ

Таблица 16



Вбрасывание мяча – единственный прием, который выполняется игроком руками. Определяется правилами игры и не представляет сложности.

3.3.5. Техника владения мячом вратаря

«Техника игры вратаря несколько отличается от игры нападающего футболиста. Основное отличие связано с возможностью играть руками» [22]. Техника вратаря отображена в таблице 17. Игроку, который находится на воротах, необходимо обладать и техникой игрока в поле. Используются следующие приемы: ловля мяча (выполняется обычно двумя руками); отбивание мяча (чаще всего при высоколетящих мячах); перевод мяча (направление через верхнюю перекладину); броски мяча.

3.3.6. Техническая подготовка футболистов

Основа технической подготовки – совершенствование овладения техникой футбола. Используемые средства – специальные соревновательные упражнения, направленные на улучшение качества комплексного выполнения технических приемов и их связок. Выделяется три этапа технической подготовки: начальный, этап специализации и

спортивное совершенствование.

3.3.7. Общие понятия и классификация тактики

Тактика – организация действий как индивидуальных, так и коллективных, направленных на достижение победы над соперником. Тактика и техника имеют тесную связь. Классификация тактики представлена в таблице 18. Физическая и техническая подготовленность влияют на развитие тактики футбола.

Функции вратаря

Игра игрока, стоящего на воротах, достаточно сложна. Важны высокие запросы физиологической, технической и тактической подготовки со стороны игрока. Данный футболист обладает хорошей реакцией, координацией движений, высокой скоростью и расчетливостью. Расположение игрока на поле позволяет видеть расположение атакующих игроков.

«В стратегии вратаря выделяют надлежащие воздействия: воздействия в обороне; воздействия в организации атаки; инструкция к полевым действиям партнеров» [10].

«В тактике вратаря выделяют следующие действия: действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров» [10].

Функции игроков

В футболе игроки делятся по функциональным обязанностям, однако универсальность конкретного игрока занимает не последнее место. Каждый футболист должен качественно выполнять технические приемы игры.

3.3.8. Тактика нападения

Задача нападения – вероятность взятия ворот конкурента. От скорости становления атаки зависит трудность обороны со стороны команды соперника. Нападение разделяется на индивидуальное, групповое и командное.

Индивидуальные действия нападения – умение принять целесообразное решение для достижения цели. Действия бывают: без мяча (отвлечение, «открывание»); с мячом (ведение, обводка, удары, передачи, остановки).

Групповая тактика нападения – способ решения большинства задач в футболе. Команда состоит из определенных звеньев, которые решают определенную тактическую задачу.

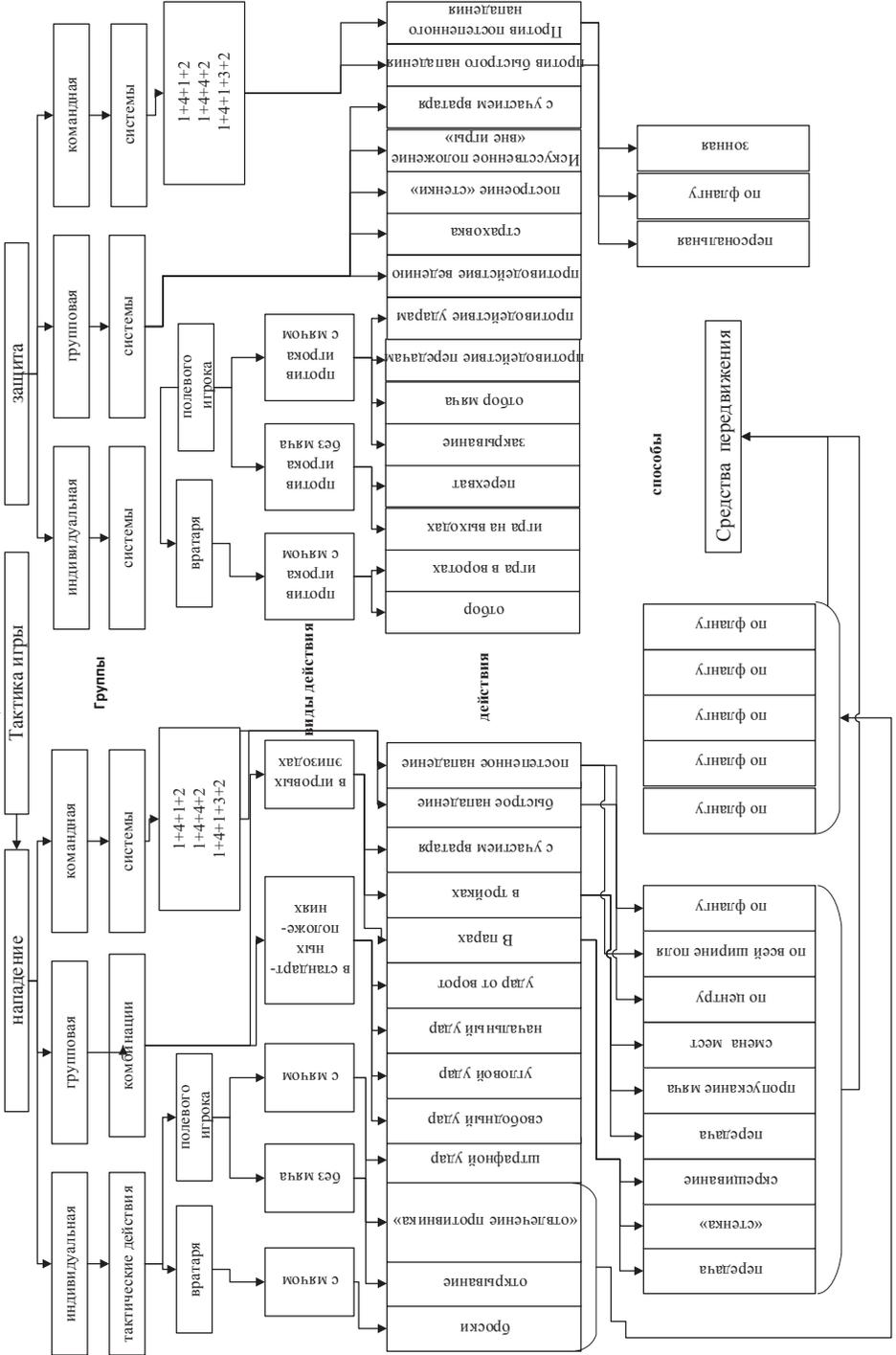
Командная тактика нападения – объединение усилия всех игроков в команде для достижения исхода, в результате которого будет выиграно состязание.

Быстрое нападение – хороший способ нападения, характеризующийся скоростью принятия решений.

Постепенное нападение – самый распространенный вид атак, при организованной обороне, происходит вовлечение в атаку большого числа игроков.

Таблица 18

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ



3.3.9. Тактика защиты

Тактика защиты – хорошо организованные действия команды, которая в данный момент не владеет мячом, направленные на оборону ворот, а также борьбу за возможность владеть мячом. Техника игры в защите довольно разнообразна. Выделяют следующие виды тактик:

Индивидуальная тактика защиты

При действиях против игрока без мяча: происходят действия, которые направлены воспрепятствование оппоненту в получении мяча.

При действиях против игрока с мячом: происходят действия, направленные на отбирание мяча у соперника, предпринимаются попытки отобрать мяч.

Групповая тактика в обороне

Подразумевает организованную тактику нескольких игроков команды против соперников. Способы: страховка, противодействие комбинации «стенку»), противодействие комбинации «скрещивание».

Командная тактика в обороне

Основа – командная сплоченность всех игроков, тактические действия, которые позволяют успешно отражать атаки соперников и переходить в наступление.

Способы организации командных действий

Способы игры в защите выделяют следующие: персональный, зонный и комбинированный.

Персональная защита – ответственность каждого игрока закрепляется за конкретным игроком противоборствующей команды. Чаще всего данный метод игры в обороне используется в совокупности с другими способами обороны.

Зонная защита – метод обороны, при котором обязанность игрока ограничена конкретной зоной на поле. Борьба в предоставленном случае начинается с хоть каким конкурентом, показавшимся на данном участке поля.

Комбинированная защита – самый рациональный способ защиты в современном футболе. Сочетание персональной и зонной защиты гармонично дополняют друг друга и позволяют качественно и быстро обороняться и переходить в наступление.

3.4 Настольный теннис

Настольный теннис и в наше время является одним из самых доступных и увлекательных видов спорта. Среди студентов МГТУГА он очень популярен! Кроме студентов, которые занимаются в секции настольного тенниса, также есть очень много студентов, которые в перерывах между парами или в свободное от учебы время, также любят поиграть в теннис или просто провести время у теннисного стола. Хочется отметить, что в целом, «в ВУЗах ГА проводится большое количество соревнований, в которых студенты принимают

активное участие» [23]. В силу малоподвижного образа жизни и желания восстановить свою физическую активность, студенты все больше стараются быть вовлечены в спорт, развивать двигательную активность. «При соблюдении правильного двигательного режима, при регулярных занятиях физической культурой, можно предупредить различные заболевания, сформировать достаточный уровень физической и умственной работоспособности» [4]. Поэтому для студентов, игра в настольный теннис является не просто увлечением, но и своего рода тренировочным занятием. «Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, в частности, спортивными играми, быстрее адаптируются к учебному процессу, легче усваивают программу обучения и по другим дисциплинам» [16].

Во время игры в настольный теннис формируются быстрота, реакция, ловкость, двигательная активность, внимание, мышление, координация, что в целом является немаловажным фактором для достижения своих целей и планов.

3.4.1. Физическая подготовка и разминка

В любом виде спорта, первостепенное значение имеет физическая подготовка. Настольный теннис – не исключение. В нашем университете (МГТУ ГА), в качестве общеразвивающих и специальных упражнений, мы используем, комплексный бег на короткие дистанции, прыжки с места, различные виды эстафет, большое количество упражнений из гимнастики, использование тренажеров. В начале каждого занятия по физической культуре или тренировочного занятия обязательным условием является измерение ЧСС у студентов, а в конце – заминка и растяжка.

Особое внимание уделяется «содержанию комплексных занятий, включающих физические упражнения из двух и более разделов физической культуры в различных сочетаниях. В начале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем – приёмы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, упражнения на силу и после этого упражнения на выносливость» [6].

При правильном построении учебного и тренировочного процесса, размеренной нагрузке на мышцы, укрепляется мускулатура, улучшается как сердечно-сосудистая деятельность, так и другие системы организма в целом. «Выполнение любого физического упражнения требует от человека проявления не одного, а одновременно нескольких физических качеств. Для успешного решения задач физической культуры необходим процесс её интенсификации» [6]. Использование имитационных упражнений вблизи стола, применение на тренировочных занятиях различных видов тренажеров, типа велосипедного колеса (сделанного специально для настольного тенниса), а также упражнения с отягощениями - все это способствует развитию дополнительных физических качеств, необходимых спортсмену.

Развитие силы. «Развивая и укрепляя силу мышц у теннисистов, надо учитывать особенность и специфику этой игры. Излишнее увлечение и односторонность тех или иных упражнений, особенно с отягощениями, обязательно

отложит свой негативный отпечаток на эластичности и плавности выполнения движений, несколько притупит остроту чувства мяча. Поэтому, упражнения должны быть разнообразными и охватывающими все группы мышц равномерно, что и будет в итоге способствовать гибкости, эластичности и координации движений. А это, в свою очередь является основой для подготовки спортсмена» [25].

Развитие быстроты. Очень важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота, реакция и скорость перемещения спортсмена у стола. Скорость полета мяча в настольном теннисе достигла своих пиковых значений. Только при наличии быстроты реакции можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться в итоге победы.

«В дополнение к специальным упражнениям, есть масса подводящих, таких, как игра в «вертушку» вдвоем или вчетвером, различные виды бега на скорость (челночный бег, эстафета с теннисным мячом, старты по 30 м.)» [7].

Развитие ловкости. «Насколько у теннисиста развита ловкость, настолько он достаточно быстро, легко и эффективно совершает различные движения для достижения своей конечной цели. Многое здесь, конечно зависит и от технического арсенала приемов и способов игры.

Тренировки, посвященные развитию ловкости, должны быть вариативными, с точки зрения технических наработок. Чем больше выполняется перемещений, выпадов и бросков у стола, тем продуктивнее тренировка. Лучше всего для большого количества передвижений и перемещений использовать нестандартные упражнения: например, с левой стороны и из центра стола выполнять правый накат или топ-спин, а с правой стороны стола, соответственно – левый удар. Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость» [25]. «Рассмотрим основные упражнения для развития быстроты и ловкости, используемые в настольном теннисе:

1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями;
2. Бег с ускорением;
3. Челночный бег 10х10;
4. Прыжки со скакалкой;
5. Ускоряющий бег с быстрой сменой направления;
6. Передвижение левым и правым боком в средней зоне у стола;
7. Прыжки через скамейку поочередно влево и вправо с двух ног;
8. Попеременный бег на короткие дистанции (20 м – быстро, 20 м – медленно);» [10].
9. Рывки вправо и влево с касанием пола соответственно левой и правой рукой;
10. Различные имитационные упражнения вблизи стола и в средней зоне.

Развитие выносливости. Выносливость в настольном теннисе играет колоссальную роль. Если у игрока есть отличная техника, но не хватает выносливости, это сразу сказывается на результате, если длительность игры затягивается на неопределенное время.

У каждого спортсмена уровни подготовленности и выносливости разные: все зависит, во-первых, от антропометрических данных и, во-вторых, от сроков обучения игре в настольный теннис. Каждая партия примерно занимает 15-20 минут и если встреча в целом затягивается, то выдержать в быстром темпе перемещения и рывки к мячу на протяжении часа, а бывает и более, очень сложно.

Для «занимающихся настольным теннисом и достигших 2-3-го спортивных разрядов, эти показатели физической подготовленности, основываясь на научных наблюдениях и исследованиях, следующие:

- бег 100 м — 13,6–14,3 сек;
- бег 3 000 м — 13 мин 20 сек — 13 мин 50 сек;
- подтягивание восемь — 12 раз;
- подъем туловища 25–35 раз;
- поднос ног на перекладине пять — семь раз;
- челночный бег 4x18 — 16,0–17,0 сек. (девушки), 6x18 — 24–26 сек.

(юноши);

- отжимание на брусьях девять — 15 раз;
- прыжок в длину с места 225–250 см.» [10].

Развитие гибкости. Для успешной игры в настольный теннис, спортсмен должен быть гибким, легким и эластичным. Специально для этого разрабатываются соответствующие упражнения для плеча, локтей, кисти игровой руки. Но надо помнить, что выполнение упражнений с чрезмерной нагрузкой на мышцы спины и туловища могут негативно сказаться на здоровье спортсмена и даже привести к разрыву связок и мышц. Быстро достичь результата гибкости мышц не получится, это постепенный процесс. При этом нужны регулярные тренировки.

Для полноценной подготовки спортсмена, тренеры стараются проводить общую физическую подготовку на природе, в парках, в лесу, там, где есть свежий воздух, используют при этом различные виды кроссов, бег на лыжах, спортивные игры.

Правильная постановка дыхания — важнейшая часть физической подготовки каждого теннисиста. Этому также необходимо учиться. Дышать следует как можно ровнее и глубже, темп дыхания должен соответствовать темпу движений. Вдох лучше всего делать в момент замаха, а выдох в момент удара по мячу.

3.4.2. Техника игры

В настольном теннисе технике игры уделяется очень большое внимание — это ключевая задача для спортсмена. Достигается это не быстро, требуется большое терпение и самоотдача. Спортсмен, овладевший хорошей техникой игры, несомненно, будет фаворитом в любой соревновательной деятельности. Прежде всего, она позволяет теннисисту выполнять в рамках правил игры конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях.

Первые шаги в настольном теннисе, конечно надо начинать с того, как вообще правильно держать ракетку и как удобно в смысле хватки ракетки, она

подходит тому или иному человеку.

Способы держания ракеток (хватки). Существуют два способа держания ракеток: европейская (горизонтальная) и азиатская (вертикальная). В основном, в мире играют европейской хваткой. В России она также считается более популярной и востребованной.

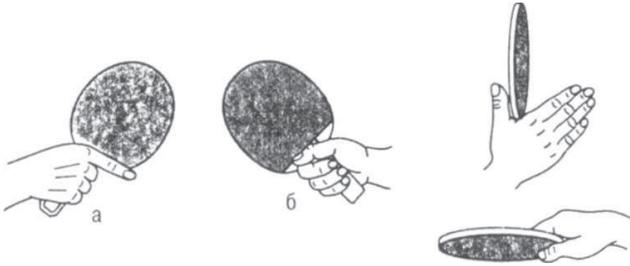


Рис. 2. Горизонтальная хватка ракетки: вид с тыльной стороны руки, вид с ладонной стороны руки, вид руки с ракеткой сверху

«При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ребро ракетки располагается посередине между большим и указательным пальцами, а ручка ракетки удобно располагается по диагонали ладони (рис. 2)» [10].

Преимущество горизонтальной хватки в том, что теннисист может играть обеими сторонами ракетки и выполнять различные комбинации как в атакующем, так и защитном стиле. Однако удар, подставка и топ-спин слева намного эффективнее и предпочтительнее у игроков атакующего плана. Азиатская хватка использует в основном только одну сторону ракетки, поэтому не все могут приспособиться к такому стилю игры.

Передвижения игрока. При каждом розыгрыше очка спортсмен с первых же секунд включается в игровую ситуацию. Без быстрых перемещений, смены позиций и легкости передвижения у стола, ни один спортсмен не сможет рационально и продуктивно выполнять все те технические приемы, которые он многократно отрабатывает на тренировках.

Чаще всего при розыгрыше очка, теннисисты используют перемещения в ту или иную сторону. Если игра не слишком скоростная и не требуется больших и резких перемещений, то спортсмены применяют шаги, то есть перенос центра тяжести тела на ту ногу, которая в настоящий момент является переносной.

Есть еще один вид перемещения – это рывки. Применяются они, прежде всего при скоростной, агрессивной и очень быстрой игре. Каждый спортсмен старается опередить соперника у стола и тем самым быть в более выгодной позиции. Достигается это только с помощью мгновенных рывков.

Многие теннисисты, играя в средней и дальней зонах, используют прыжки. Бывают ситуации, при которых только прыжки смогут спортсмену

облегчить прием мяча и дальнейший выигрыш очка.

В любом случае, когда начинается розыгрыш очка, важнейшим условием для приема мяча является стойка и исходное положение теннисиста, чтобы вовремя успеть среагировать на подачу соперника и быстро перейти к оптимальному положению ног и туловища спортсмена.

Технические приемы. В арсенале любого теннисиста есть множество технически сложных элементов. Каждый спортсмен старается чем-то удивить своего соперника, находит множество различных вариантов и подвидов исполнения таких наработок. На протяжении уже многих лет, к основным техническим приемам относятся подачи, срезки, накаты, подрезки, удары, топ-спины и свечи. Они могут выполняться как ладонной, так и тыльной стороной ракетки, соответственно, справа и слева от туловища.

Каждый спортсмен старается привнести что-то свое в названные приемы, совершенствует и оттачивает сложнейшие элементы, тем самым старается обеспечить себе выигрышную позицию и в итоге одержать победу.

Подачи. В настольном теннисе существуют подачи с нижним, верхним, нижним и верхним боковым вращением, смешанным вращением, а также так называемые плоские подачи, когда мяч летит «пулей», очень быстро и поступательно. Также подачи бывают короткие и длинные.

От применения нестандартных и сложных подач зависит половина успеха в выигрыше встречи. Поэтому, им и уделяется очень много внимания. Разнообразная, сложная и точная подача может значительно изменить ход игры, а в редких случаях сразу выиграть очко.

Подача выполняется из определенной стойки теннисиста. Мяч подбрасывается открытой ладонью руки вверх над столом, на высоту, не менее 16 см. Далее, ракеткой наносится удар по мячу, таким образом, чтобы он сначала коснулся своей половины стола, а затем перелетел на другую, где находится соперник (Рис.3).

Технические приемы, придающие мячу нижнее вращение

Различают срезки слева и справа, подрезки слева и справа. Главное отличие в том, что срезки выполняются, как правило, в игровой зоне стола, а подрезки — за пределами стола по опускающемуся мячу, когда его вращение и скорость полета минимальны.

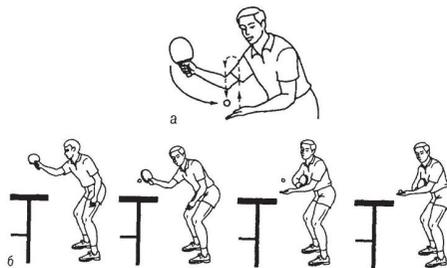


Рис. 3. Выполнение подачи:

а — подброс мяча, б — выполнение подачи накатом слева

Рассмотрим все эти технические приемы.

Срезка слева является одним из первых элементов техники обучения. Она достаточно надежна при игре на счет. Для ее выполнения используют как правило, левостороннюю стойку. Туловище наклонено немного вперед и развернуто влево. Ноги находятся примерно на ширине плеч и согнуты в коленях. Правая нога, относительно левой, находится впереди. Руки согнуты в локтях и расслаблены. Вообще в настольном теннисе практически все элементы выполняются рукой, когда она расслаблена и не напряжена. Далее, делается небольшой замах руки с предплечьем вверх, и после касания ракеткой мяча, рука выпрямляется вперед по направлению к сетке (рис. 4).

Чем резче будет совершено движение ракетки по касательной к мячу, тем сильнее будет вращение. При выполнении данного технического элемента, центр тяжести тела переносится с левой на правую ногу. И как видим, траектория полета мяча несколько затухающая.

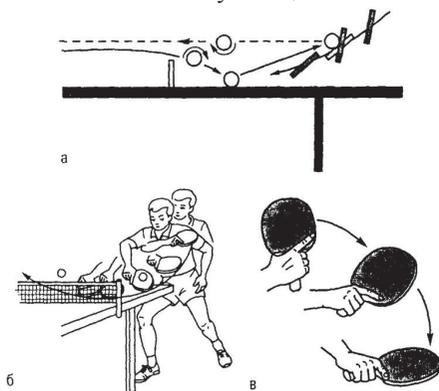


Рис. 4. Срезка слева: а — траектория полета мяча, б — выполнение срезки слева, в — направление движения ракетки

Для того, чтобы мяч был послан как можно ниже, над сеткой, необходимо точно корректировать угол наклона ракетки, относительно плоскости стола. А движение ракетки должно быть направлено вперед, примерно по краю белого края сетки.

По сравнению со срезкой слева, срезку справа сложнее выполнить. Для этого нужно принять правостороннюю стойку. Туловище также наклонено вперед, правая рука ладонной стороной вместе с плечом отведена назад для замаха. Ноги, как и при срезке слева, согнуты в коленях и расставлены по ширине плеч. Соответственно правая нога находится сзади, по отношению к левой ноге.

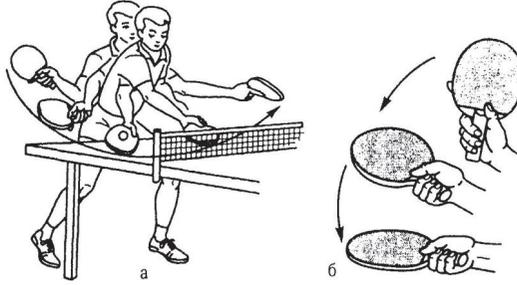


Рис. 5. Срезка справа:

а — выполнение срезки справа, б — направление движения кисти с ракеткой

При замахе руки и касании мяча ракеткой, центр тяжести тела переносится с правой на левую ногу. Очень важную роль при срезке справа играет кисть и плечо. В зависимости от быстроты движения кисти, скорость и вращение мяча могут быть очень сильными. А плечо обеспечивает поступательное движение ракетки вперед (Рис.5)

Теннисисты, которые играют в защите, используют подрезки справа и слева. Рассмотрим подрезку справа.

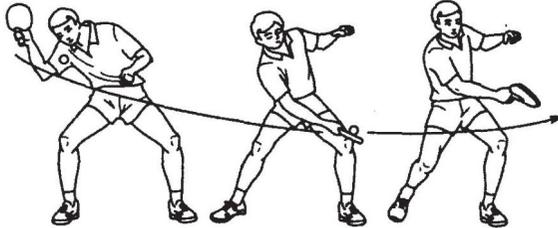


Рис. 6. Подрезка справа

Так же, как и срезка, подрезка справа выполняется ладонной стороной ракетки. Стойка при этом — правосторонняя. Для выполнения данного технического приема, руку с ракеткой нужно отвести назад и вверх, сделать замах, а вслед за этим постепенно руку с верхнего переместить в нижнее положение и вперед по дуге. При касании ракеткой мяча, центр тяжести тела переносится с правой на левую ногу. А ноги, так же, как и в случае срезок справа и слева, сгибаются в коленях (Рис. 6)

Подрезка слева очень схожа со срезкой слева. Разница только в том, что при подрезке слева, рука вместе с ракеткой выпрямляется с верхнего в нижнее положение и несколько подается вперед. Соприкосновение с мячом или удар по мячу совершается нижней частью ракетки по левой стороне мяча (рис. 7).

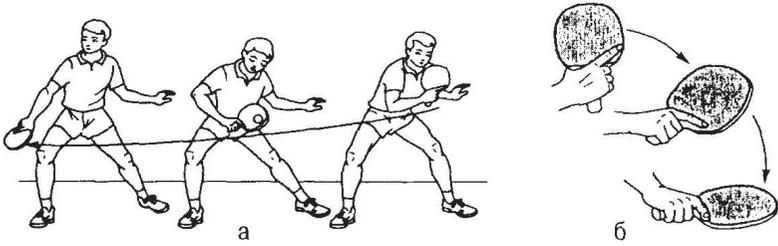


Рис. 7. Подрезка слева:

а — выполнение порезки слева, б — направление движения кисти с ракеткой

Теперь рассмотрим атакующие удары, выполняемые слева и справа. Основным элементом атаки в настольном теннисе являются накаты. Применяют его также и в качестве контратаки игроки защитного стиля. Накаты имеют верхнее вращение и выполняются движением руки на замахе поступательно вверх и вперед. В зависимости от траектории движения руки, вращение мяча будет отличаться как по скорости, так и по поступательной силе.

При выполнении наката справа, рука несколько согнута в локте, примерно под углом 100-120 градусов. Далее происходит замах, рука отводится назад к правому бедру. «Ракетка находится перпендикулярно плоскости стола, или немного наклонена вперед до угла, примерно в 60 – 65 градусов. Стойка правосторонняя. Правое плечо должно быть опущено ниже левого и центр тяжести тела смещен на правую ногу. При соприкосновении ракеткой мяча, рука движется вперед и вверх, а центр тяжести в этот момент перемещается с правой на левую ногу» [7].

В самом конце удара по мячу, ракетку надо закрыть, то есть поднести до уровня головы ладонной стороной. В противном случае, мяч вылетит за пределы стола.

Чем круче будет угол наклона ракетки в момент соприкосновения с мячом, тем сильнее будет верхнее вращение. По сути это уже будет полу топ-спин. Как правило, теннисисты стараются выполнять накат в высшей точке траектории полета мяча. И еще очень важно, как можно быстрее отвести руку с ракеткой в исходное положение для следующих ударов по мячу (Рис.8)

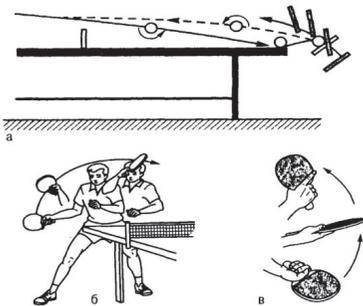


Рис. 8. Накат справа:

а — траектория полета мяча, б — выполнение наката справа, в — направление движения кисти с ракеткой

Накат слева. «Этим техническим приемом можно успешно защищать (закрывать) 2/3 поверхности стола. Накат слева экономичен и быстр в выполнении. Он естественнее и проще в выполнении, чем накат справа.

В процессе игры, чтобы можно было быстро выполнять удары справа, многие теннисисты выполняют накаты слева из универсальной стойки, т. е. из позиции практически лицом к столу, что маскирует направление ударов (рис.9.)» [7]

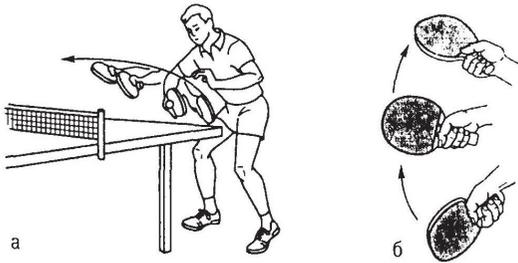


Рис. 9. Накат слева:

а — траектория движения руки, б — направление движение кисти с ракеткой

«Основную роль в выполнении наката слева играет кисть руки. При накате слева рука согнута в локте примерно под углом 90-110 градусов. Рука находится в свободном положении, не напряжена. Ракетка, относительно плоскости стола расположена под углом 45-90 градусов. Кисть немного выгнута в сторону края стола (белой линии), опущена вниз и немного отведена назад» [10]. При начале движения удара по мячу, ракетка перемещается поступательно вперед, снизу и вверх. В конце траектории, ракетку нужно закрыть, чтобы мяч оказался в игровой зоне стола (рис. 10)

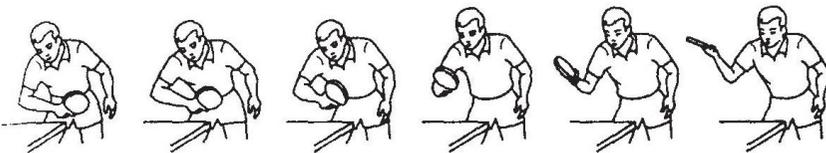


Рис. 10. Выполнение наката слева

Теперь рассмотрим «самый эффективный атакующий удар из всех технических элементов – топ-спин. Суть его в том, что при правильном подходе к мячу, соответствующей стойке теннисиста и точном выполнении топ-спина, мячу придается очень сильное верхнее или верхнее боковое вращение» [7]. Направление движения руки происходит очень быстро снизу-вверх по мячу с нижним вращением и вперед по мячу с верхним вращением.

Для выполнения мощного топ-спина, необходим достаточно большой

размах руки. Вначале рука выпрямляется на угол почти 150-170 градусов. Очень большое значение при выполнении этого элемента играет угол наклона ракетки и скорость движения руки. Чем тише по звуку выполнен топ-спин, тем сильнее будет сцепление ракетки с мячом и соответственно, сильнее будет верхнее вращение мяча (рис. 11)

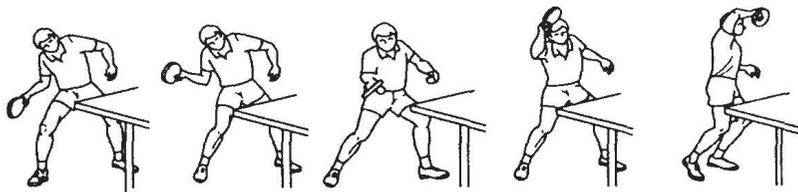


Рис. 11. Топ-спин справа

Выполнение топ-спина слева очень похоже на накат слева. Но есть отличие. Топ-спин слева выполняется очень резким движением кисти с ракеткой и в целом руки от левого бедра таким образом, что ракетка движется снизу — вверх — вперед и касается мяча по верхней боковой его части. Движение более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. В современном настольном теннисе, этот элемент преобладает над всеми и является ключевым у многих ведущих теннисистов мира.

Таким образом, мы рассмотрели самые основные элементы игры в настольный теннис. На современном этапе развития появляются все новые элементы, но они крайне редко применяются в играх, в связи со сложностью в технике исполнения и стабильности в выигрыше очка.

4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

4.1. Построение и проведение спортивных игр

В практическом разделе обучения спортивным играм существует подраздел игровой или соревновательной деятельности. Система игр или соревнований включает: правила, положения, документацию проведения игр и саму игровую деятельность.

Правила соревнований – документ, определяющий условия соревновательной борьбы. Правила соревнований являются законом для спортсменов, арбитров, организаторов и руководителей, осуществляющих подготовку к соревнованиям, их материально-техническое обеспечение.

Положения о соревнованиях – документ, который определяет цели и задачи соревнований, место и сроки проведения, руководство соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способы проведения встреч и определения победителей, награждение победителей, формы документов ведения игр (протоколы) и сроки их представления.

Иерархически все соревнования от более высокого масштаба вниз можно выстроить так: Олимпийские игры, чемпионаты и кубки мира,

чемпионаты Европы, национальные чемпионаты, первенства республик, областей, городов, районов, коллективов или организаций физической культуры.

Заключение

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов технических ВУЗОВ, в частности МГТУ ГА.

Целью данного пособия является изложение теоретических основ и практических методов тренировки игроков, способствующих формированию и совершенствованию умений и практических навыков студентов в обучении основам игры и соревновательной деятельности спортсменов.

В его основу положены материалы, прошедшие апробацию, как в процессе подготовки спортсменов, так и в многолетней практике преподавания теории и методики описанных выше видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис.

УМП наглядно показывает суть и значимость регулярных занятий по физической культуре, увеличивает способность студентов быстрее и эффективнее адаптироваться к возросшим учебным нагрузкам, повышает способность поддерживать высокий уровень жизнедеятельности и работоспособности организма.

Применяя различные средства и формы физической культуры, студенты быстрее восстанавливаются после учебы и накопившейся усталости. При оценке показателей физической подготовленности студентов технического вуза установлено, что с каждым курсом позитивно изменялось выполнение контрольных тестов, характеризующих скоростные и координационные способности, силовую выносливость и гибкость.

Материал учебно-методического пособия изложен в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта 3++ по дисциплине «Физическая культура», изучаемой студентами ВУЗов гражданской авиации, позволяет в максимально сжатые сроки повысить эффективность занятий по физической культуре, чтобы создать условия и предпосылки для успешного овладения необходимыми качествами для будущей профессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол приёмы овладения мячом, вырывание и защита мяча." УМК "Физическая культура" под ред. В.И. Лях, 2014, с. 23
2. Баскетбол теории и методика обучения «Академия» / Д.И. Нестеровский, 2007, с. 16.
3. Баскетбол УМК / В.В. Чесновицкий, Новополюцк, 2007, с.7, с. 20-26.
4. Влияние фитнес-подготовки на здоровье студентов в системе высшего образования // Родионова И.А., Шалупин В.И., Романюк Д.В. «Гуманитарные науки». Научно-практический журнал. -2019-№1 (45).-с.95-100.
5. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Комплексное занятие в системе физической культуры студентов. Морщина Д.В., Шалупин В.И., Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения, 2009, Т.4 №1. С.292-294
7. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. / Барчукова Г.В., Мизин А.Н. /М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
8. Научный вестник МГТУГА №202 / Феоктистова О.Г., 2014.
9. Оборонительная тактика в футболе / Эйнс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон, 2012, с.122.
10. Основы занятий физическими упражнениями в вузе: учеб. пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю.Исаков, М. Ю.Троянов, И. В.Щербаков / РПА Минюста России. — М.: РПА Минюста России, 2013. – 96с.
11. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте. Учебник под об. ред. А.В. Родионова–М.: Издательство «Юрайт», 1-е изд. - Сер. 68 Профессиональное образование 2020-251 с.
12. Приказ № 0395 Об утверждении наставления по физической подготовке во внутренних войсках 19.05.2005.
13. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях» от 26.07.1994 № 777.
14. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025
15. Родионова И.А., Шалупин В.И., Болдин А.С. «Адаптация студентов I курса к обучению в техническом вузе средствами физической культуры». Физическая культура: учебно-методическое пособие по изучению раздела дисциплины. - М.: ИД Академии Жуковского, 2018-36 с.
16. Родионова И.А., Шалупин В.И., Перминов М.П. «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр». Физическая культура: учебно-методическое пособие по изучению раздела дисциплины. - М.: ИД Академии Жуковского, 2019-32 с
17. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Железняк Ю.Д. и др., 2012 год, с. 7-10.
18. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения Железняк Ю.Д.,

2004 г.

19. Спортивные игры. Учебник для курсантов и слушателей института. Ленинград. ВДКИ ФК. 1980г.
20. Теория и практика в подготовке команды мастеров / П. Черепанов, Казань 2012, с. 143
21. Техника игры в футбол / М.В. Дак, 2015 год, с.16-18
22. Техническая подготовка футболистов / Г.В. Монаков; М.: Офест, 1995, с.18-20.
23. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации. / Учебник под редакцией В.И. Шалупина. - М.: ИД Академии Жуковского. - 2018. - 484 с.
24. Физическая культура. 3/4 кл. Учебник для общеобразовательных организаций. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2015.
25. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю.Исаков; ВГУЮ (РПА Минюста России). — 2-е изд., испр. и доп. - М.: ВГУЮ (РПА Минюста России), 2015.