

**Министерство образования и науки
Кыргызской республики**

**Кыргызский государственный технический университет
им. И Раззакова**

Кафедра Физического воспитания

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Методическое указание

Бишкек 2011

Рассмотрено
на заседании кафедры

Физического воспитания

Прот. № 6 от 31.01.2011 г.

Одобрено
Методическим Советом ФИТ

Прот. № 6 от 15.02. 2011 г.

УДК С73

75.5

Составитель ст. преп. кафедры ФВ КГТУ ПОДДУБНАЯ О.А.

Спортивные игры как учебная дисциплина: Методическое указание / КГТУ им. И. Раззакова; Сост. О.А.Поддубная. Бишкек: ИЦ «Техник», 2011. – 39 с.

В представленном материале отмечается, что игра - это **социально-биологическое явление, относящееся к сфере творческой деятельности человека**. Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают игры, и в особенности игры спортивные. Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов физических упражнений у людей всего мира.

Спортивные игры – не просто средство физического воспитания, **а средство воспитывающего влияния на личность**. Причем главным здесь оказывается **воспитание общественно значимых качеств личности** – коллективизма, сознательной дисциплины, способности поставить общие интересы выше личных.

Предназначено для студентов КГТУ.

Рецензенты: зав. каф. ФВ ИГДиГТ, доц. У. А. Уметбеков

ст. преп. каф. ФВ, председатель СК «Политехник» А.В. Михайлов

Содержание

Введение	4
Основные понятия	7
Спортивные игры в общей системе физического воспитания.....	9
Систематика спортивных игр	12
Терминология	13
Характеристика игровой деятельности	14
Тактика в спортивных играх	15
Основы методики обучения и тренировки	19
Учебно-тренировочный процесс	19
Задачи учебно-тренировочного процесса	19
Средства учебно-тренировочного процесса	20
Методы обучения.....	21
Методы тренировки.....	23
Содержание спортивной тренировки	25
Интеллектуальная подготовка	25
Технико-тактическая подготовка	27
Физическая подготовка.....	29
Краткая история возникновения спортивных игр	33
Баскетбол.....	33
Волейбол	36
Футбол.....	38
Хоккей	39
Литература	40

Введение

Спортивные игры как учебная дисциплина включает несколько видов спорта – футбол, баскетбол, волейбол и другие, которые едины общностью возникновения, содержания, используемых методов и средств. Предметом этой дисциплины является обобщенная **теория и методика спортивных игр, овладение которыми дает возможность успешно использовать этот самостоятельный вид физических упражнений** в целях гармоничного физического и духовного развития человека.

Эффективность практического использования спортивных игр непосредственным образом связана со знанием их содержания, оказываемого ими влияния и методики обучения. Система основных положений, характеризующих эти вопросы, составляет теорию спортивных игр.

Будучи одной из ветвей науки о спорте, теория спортивных игр решает задачи:

- изучение влияния игр на формирование личности занимающихся;
- изучение практики применения игр как части общей системы физического воспитания;
- обобщение техники, тактики, методики, применяемых в отдельных играх, с целью распространения на другие виды спортивных игр, их качественного взаимообогащения;
- отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике спортивных игр.

Теория спортивных игр представляет научную дисциплину, структурно оформившуюся в одно из ответвлений общей теории и методики физического воспитания. Ее проблематика включает широкий круг вопросов системного использования игр **как средства и метода физического воспитания** различных контингентов и социально-экономических групп населения.

Основные понятия

Спортивными называют игры, по которым проводятся разнообразные спортивные соревнования. В сравнении с бесчисленным множеством игр, созданных на протяжении всей истории человечества, они составляют довольно ограниченную группу, отличающуюся сложностью правил и содержания.

Содержание деятельности в спортивных играх определяется едиными правилами. Правила представляют собой общепринятые ограничения, регламентирующие поведение соревнующихся. Они же служат эталоном при определении игрового превосходства. В отличие от других видов спорта в иг-

рах победители спортивных соревнований определяются по количеству набранных очков. Их присуждают за достижение условно поставленной цели.

Спортивная игра – это протекающее в рамках правил противоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

В большинстве спортивных игр с обеих сторон действуют не отдельные участники, а коллективы (команды). Поэтому **игровые задачи решают чаще всего при взаимодействии** всех участников команды.

Система игры – это основной способ ведения противоборства, при котором функции и взаимодействия распределяются между участниками на протяжении всей игры или в отдельные ее моменты.

Таким образом, спортивные игры представляют собой разновидность соревновательной деятельности, отличающейся характерной формой и содержанием. Действия играющих направлены на преодоление активного противодействия другой стороны. Следовательно, спортивные игры относятся к группе спортивных единоборств.

Обязательными сторонами являются техника и тактика игровых действий. Тактика спортивного противоборства в широком понимании – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий. Причем, техника выступает как средство тактики. В узком же смысле тактика – это выбор рационального решения, а техника – форма его двигательной реализации, осуществляемой с учетом спортивно-педагогических, биомеханических и физиологических закономерностей.

Общая структура игровой деятельности схематически представлена на рис.1.



Рис.1. Содержание игровой деятельности.

Все эти компоненты характеризуют сущность игры и игровой деятельности. В них отражаются объективные закономерности, которым подчиняется игра как **социально-биологическое явление, относящееся к сфере творческой деятельности человека.**

Спортивные игры в общей системе физического воспитания

Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают игры, и в особенности игры спортивные. Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов физических упражнений у людей всего мира.

Спортивные игры — особая разновидность спорта. В нее входит большое количество игр, каждая из которых составляет самостоятельный вид спорта. Сегодня известно около 100 игр, по которым регулярно проводятся спортивные состязания. Самые популярные из них включены в программу олимпийских игр. Уже на первых олимпиадах разыгрывалось звание олимпийских чемпионов в соревнованиях по теннису, гольфу. Сейчас соревнования проводятся по девяти видам игр — футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, водное поло, хоккей на траве, теннис, настольный теннис — и предполагается дальнейшее расширение этой части олимпийской программы. Правомерность такого решения очевидна, поскольку спортивным играм принадлежит первое место по числу занимающихся.

Популярность спортивных игр объясняется рядом причин. Абсолютное большинство игр исключительно доступно. Для них не требуется дорогостоящий инвентарь, какие-то особые места для занятий, а главное — нет необходимости в длительной предварительной подготовке для участия в соревнованиях.

Игры отличаются особой привлекательностью. Для победы здесь мало одного физического превосходства. Победителем становится тот, кто проявит более высокий интеллект и сумеет найти путь к успеху не только при равенстве сил, но и при преимуществе соперника.

Игровое соревнование — это и великолепное спортивное зрелище. Высокий накал страстей, непредсказуемость результата, предельное напряжение и мастерство, доставляющее удовольствие тем, кто следит за состязанием на площадке. Наибольшее число зрителей, посещающих стадион, приходится на соревнования в различных видах спортивных игр.

Популярность игр объясняется еще и тем, что они представляют исключительное по глубине и разносторонности влияния средство общей физической подготовки, с помощью которого прекрасно совершенствуются быстрота, ловкость, сила, выносливость, осваиваются такие жизненно важные навыки, как бег, прыжки, метания.

Спорт в современном обществе занимает важное место. И если утверждают, что он превратился в настоящий феномен середины XX начала XXI в., то в большей мере такая оценка относится к спортивным играм, которые составляют его самую молодую разновидность. Появление современных спортивных игр обусловлено коренными изменениями в материальных условиях жизни, начало которым было положено промышленной революцией XIX в. Именно тогда появилась необходимость разумно использовать свободное время. С этой целью стали использовать народные игры, корни которых уходят в далекое прошлое, переосмыслив их и приспособив к новым условиям жизни. Введение единых правил дало возможность всем любителям игр встречаться друг с другом в состязаниях. В результате появились зрители, которые с интересом наблюдали за поединками. Таким образом, возник еще один, и, пожалуй, главный, стимул роста популярности таких соревнований.

Именно тогда было положено начало родословных таких популярных сегодня игр, как футбол, хоккей, теннис, регби. Несколько позже оформились правила соревнований по баскетболу, волейболу, гандболу. По статистике ЮНЕСКО, спортивные игры в наши дни стали самым массовым видом спорта. Баскетбол, например, культивируется в 160 странах мира, футбол — в 150, волейбол — в 130.

Таким образом, в современной системе физического воспитания спортивным играм принадлежит ведущая роль. Главное достоинство их заключено в особой притягательной силе и широте применения. Это одновременно и спорт высших достижений, и спортивное развлечение, отличное средство активного отдыха и восстановления.

Спортивные игры как высший этап развития народных игр

Игровая деятельность представляет собой самостоятельный вид деятельности, присущий человеку. Ее формирование относится к начальному этапу становления человека и сопутствует ему на протяжении всей истории его существования. Появление игры было оправдано необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. Эту функцию информационного канала, обеспечивающего умелое использование сил природы и подготовку к жизни новых поколений, игра успешно выполняла и выполняет.

Возникновение игры непосредственно связано с трудом, с утилитарной деятельностью человека, обеспечивающей его превосходство над природой.

В сфере физического воспитания игре принадлежит роль предшественника современного спорта. Именно в игре родилось состязание, которое со временем превратилось в спорт (и в том числе в спортивные игры) со всем его многообразием форм и проявлений. О близком родстве игры и спорта сегодня нам напоминают самые крупные спортивные состязания современности – олимпийские игры.

Таким образом, игра – специфическая форма упражнений, возникшая и развивающаяся параллельно с развитием человеческого общества. Здесь можно выделить четыре аспекта: биологический, социальный, психологический и педагогический. Каждый из них позволяет обрисовать значение этого вида деятельности при решении вопросов становления и совершенствования природы человека. Но только в их совокупности можно представить истинную ценность игры как явления, порожденного силой и могуществом человеческого разума.

С развитием общества роль игры в жизни возрастает.

Развитие игры непрерывно и протекает под воздействием множества факторов. Первыми следует назвать материальные условия существования. Изменения условий жизни отражаются в содержании игр. Другой фактор – накопление жизненного опыта, народной мудрости. Игры – один из элементов культуры, результат народного творчества. В них отражены традиции народа, вековой уклад его жизни и быта. Лучшая иллюстрация этого – национальные игры. Недаром одна из монгольских пословиц гласит: «Хочешь узнать, что за народ живет в стране, взгляни на игры его детей».

Развитие игр связано с формированием теории и практики физического воспитания. Уже на первых этапах становления общества игра использовалась как средство подготовки воина, который должен быть ловким и сообразительным, обладать зорким глазом, быстрыми ногами и меткой рукой. В истории Древнего Египта, Греции, Рима есть множество свидетельств о том, какое большое место занимали игры в системе физической подготовки молодежи.

Спортивные игры стали неразрывной частью системы физической культуры. Они широко используются в воспитании молодежи и взрослых. В семье, в школе, в учебном заведении, на производстве – везде игры ценятся за высокую эмоциональную насыщенность двигательной деятельности, коллективный характер, за соревновательный характер, который каждому дает возможность творческого самовыражения.

Систематика спортивных игр

Спортивные игры разнообразны и многочисленны. Между ними существует и сходство и различие, что позволяет распределить их в относительно общие группы и тем самым облегчить их выбор.

В каждой из игр есть два наиболее существенных признака, определяющих основные черты действий играющих, - взаимоотношение между участниками и цель игры, к достижению которой они стремятся.

Взаимоотношение играющих следует рассматривать в двух аспектах:

- взаимоотношения между участниками, представляющими разные стороны в ходе игры;
- взаимоотношения между участниками, представляющими одну из сторон, участвующих в игре.

Интересы и взаимоотношения между играющими могут быть антагонистическими, если участники преследуют противоположные цели, и дружественными, если интересы у них общие. По этому признаку все спортивные игры подразделяются на две большие группы: игры командные (с участием двух и более коллективов) и индивидуальные (где противоборство происходит между двумя участниками).

Другой дифференцированный принцип – взаимоотношения между играющими двух соперничающих сторон. В одних играх состязание происходит без какого-либо контакта и непосредственной борьбы с противником. В других же суть игры заключается в самом активном противоборстве сторон. По этому признаку игры подразделяют на две большие группы:

- игры с непосредственной борьбой и соприкосновением с противником;
- игры без непосредственного соприкосновения с противником.

Для первой группы характерна борьба за овладение мячом с последующей попыткой направить его в цель, которую обычно составляют ворота (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол и др.).

Для второй группы характерно поочередное владение мячом и действия играющих на отдельных участках поля, разделенных обычно сеткой. Владящая мячом команда стремится направить мяч в площадку соперника (теннис, волейбол, бадминтон и др.).

Терминология

Используемая в теории и практике спортивных игр терминология отличается большим разнообразием специальных терминов.

Игровые действия – комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию.

Игровая ситуация – расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени.

Игровые приемы – специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры.

Техника игры – совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в игре.

Техника нападения – совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.

Техника защиты – совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе защиты.

Технические приемы – стереотипные двигательные навыки, биомеханическая структура которых обуславливает возможность их использования для защиты и нападения.

Основы техники – наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается владение предметом игры в соответствии с ее правилами.

Тактика игры – выбор и осуществление оптимального способа достижения наилучших результатов в ходе соревнования.

Тактика нападения – выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе нападения.

Тактика защиты – выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе защиты.

Индивидуальная тактика – выбор оптимального игрового приема в ходе игры, направленный на достижение ее целей.

Индивидуальные тактические действия – совокупность приемов, используемых играющим для решения индивидуальных тактических задач.

Коллективные (групповые) тактические действия – согласованные действия играющих, избираемые в конкретной ситуации.

Тактические комбинации – взаимодействия двух и более игроков, предпринимаемые для решения тактических задач в ходе игры.

Командная тактика – выбор оптимального способа организации действий членов игрового коллектива для достижения целей в игре.

Система игры – способ организации индивидуальных и групповых тактических действий, направленный на достижение целей в игре или в отдельные ее моменты.

Тактическая схема – стереотипно повторяющиеся индивидуальные и групповые тактические действия при решении конкретных задач.

Стиль игры – характерные особенности техники, тактики, ритма и темпа игры, присущие игрокам одной команды.

Характеристика игровой деятельности

Действия игроков в спортивных играх отличаются большим разнообразием, сложностью и изобретательностью. Они требуют высокого физического и психического напряжения, обусловленного необходимостью превзойти соперника, со своей стороны прилагающего все силы, чтобы добиться превосходства. Каждое действие участника игры определяется внешними и внутренними условиями спортивного поединка.

Педагогическая характеристика игры включает несколько важных аспектов. Первый из них – аспект воспитательный. В этом отношении игре, безусловно, принадлежит главенствующая роль.

Игра – это, прежде всего, упражнение в правильном поведении, причем, в необычных, чрезвычайно затрудненных условиях. Правила игры, масштаб соревнования, судьи, зрители, наконец, соперник, - все это создает исключительный по разнообразию комплекс внешних воздействий, требующий от играющих своего отражения при выборе поведения в игре.

Спортивные игры – не просто средство физического воспитания, **а средство воспитывающего влияния на личность**. Причем главным здесь оказывается **воспитание общественно значимых качеств личности** – коллективизма, сознательной дисциплины, способности поставить общие интересы выше личных.

Самым активным фактом формирования личности выступает здесь коллектив. Его воздействие тем выше, чем сильнее, авторитетнее каждый из его членов.

Спортивная игра – всегда борьба, и нередко суровая. Поэтому наивысшие моральные качества проявляются именно в таких условиях. Честность в спортивной борьбе – одно из проявлений моральной зрелости. Победа, достигнутая любой ценой, не имеет права на жизнь, ибо она разрушает моральные нормы спорта. Уважение к сопернику, использование лишь дозволенных приемов борьбы – вот нормы, которые должны неукоснительно прививаться с первых шагов в спорте.

Существенная особенность спортивных игр заключается еще и в том, что для достижения высоких результатов здесь обязательно важен весь комплекс специальных качеств – физических, технико – тактических, морально – волевых.

Важна и оздоровительная ценность спортивных игр. Давно доказано, что по степени влияния на развитие и функциональную деятельность организма игры превзошли многие другие виды физических упражнений. Они полезны не только молодым и здоровым людям, но и детям, и людям пожилого возраста, а в ряде случаев и больным. Объяснение этому факту следует искать не столько в исключительном разнообразии, естественности, эмоциональности игр, сколько в добровольном, свободном характере деятельности, позволяющем каждому по своему усмотрению выбирать двигательный режим и регулировать свою активность.

Переменный характер игровой деятельности наиболее пригоден для ослабленного или неокрепшего организма, следовательно, оказывает на него благотворное воздействие.

Тактика в спортивных играх

Сущность спортивных игр заключается в противоборстве двух сторон, каждая из которых стремится превзойти соперника, преодолеть его активное противодействие и в соответствии с правилами добиться превосходства в достижении обусловленной цели игры. Из этого следует, что суть игрового соревнования заключается в нахождении оптимального пути к достижению победы каждый раз в новых, конкретных условиях спортивного поединка.

Сложность оптимизации конкретной соревновательной обстановки определяется действием многих факторов, объективных и субъективных: конкретное соотношение сил, условия соревнования, ход поединка, степень мобилизованности спортсменов, владение инициативой, нахождение правильных способов контригры каждым игроком и всей командой в целом и т.д.

В этих условиях тактика становится определяющим и решающим элементом деятельности играющих, ибо тактика – способность использования в ходе соревнования все возможности для достижения оптимального результата. Эта способность включает выбор и использование средств, форм и методов спортивной борьбы, свойственных данному виду игрового соревнования.

В основе тактической деятельности лежит психическая деятельность высших отделов головного мозга.

Тактическая деятельность носит выраженный комплексный характер и включает интеллектуальные и физические способности человека. Большую роль здесь играет память (зрительная и двигательная), в которой хранятся следы прежнего опыта положительного решения сходных игровых ситуаций. Само же решение осуществляется путем ассоциаций, т.е. на основе сопоставления реально воспринимаемой ситуации с аналогичной или близкой к ней, решение которой хранится в долговременной памяти.

Последующее изменение игровой ситуации требует нового анализа и решения. Так замыкается цикл сенсомоторных процессов, составляющий содержание тактической деятельности.

Слово «тактика» произошло от древнегреческого слова, означавшего «приведение в порядок». К тактике относят весь комплекс средств, используемых в соревновании. Тактика имеет свои формы, средства и методы. Ее форму составляют тактические действия, используемые отдельными игроками, группой игроков и всей командой.

Тактическая деятельность осуществляется в процессе использования техники игры, которая выступает в роли средства тактики.

Внутреннюю структуру тактической системы составляет определенная расстановка игроков и распределение игровых функций. Избранная расстановка предопределяет характер взаимодействия между игроками.

Тактическая система игры — это высшая форма организации действий играющих. Цель ее — подчинить действия одного интересам всей команды. Использование системы обеспечивает наиболее эффективную форму проявления тактической деятельности — организованные действия коллектива.

К методам тактики относят и такие понятия, как стиль, темп и ритм игры.

Стиль игры, а вернее поведение игрока на площадке, может быть активным наступательным, и пассивным, оборонительным. Игровая активность ставит целью подчинить действия соперника своему замыслу и таким образом подавить его, лишит возможности реализовать свой план действия. Пассивный стиль, иногда называемый выжидательным, строится на расчете на ошибку соперника. Эта тактика носит победу и лишает игру красоты активного соперничества.

Стиль игры обычно диктует и ее темп. Активный стиль ускоряет темп игры, увеличивает ее динамизм и интенсивность. Пассивный стиль, напротив, замедляет ее течение, а иногда просто «убивает» игру, особенно когда обе стороны не хотят или не могут взять на себя инициативу.

Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность соперника, усталость и растерянность соперника, отставание в счете в конце игры.

Замедленный ритм целесообразен, когда противник физически сильнее, в конце игры нужно сохранить разницу в счете или необходимо восстановить силы перед решительными действиями.

Эффективность тактических действий зависит от умения использовать **принципы тактики**, в которых выражены основные требования к играющим. К числу общих принципов относятся:

1. Предугадывание действий соперника, которое обеспечивает возможность опережения и, следовательно, разрушения его замысла. В основе предугадывания лежит та называемое рефлексивное мышление, когда игрок планирует деятельность и за себя, и за своего противника; особенно существенна роль опережения в защите.
2. Современность действий – это главное условие их эффективности. Задержка или опережение во времени, пусть даже самые минимальные, означают проигрыш пространства.
3. Уменьшение числа своих ошибок. Любая игра изобилует ошибками, которые делят на свои и вынужденные. Собственные ошибки игрок допускает либо по невнимательности, либо в силу неумения. Такие ошибки постоянно присутствуют в игре. Чем больше х доля в общем количестве ошибок, тем меньше шансы на достижение победы.
4. Постоянное взаимодействие и взаимопомощь. Этот принцип можно назвать законом командной игры. Только взаимодействие игроков обеспечивает преимущество над соперником одинаково сильным, но неорганизованным. Принцип коллективизма требует взаимопомощи игроков, создающей чувство единства и общности действий.

Таким образом, тактика имеет определение функции, но все же выполняет подчиненную роль по отношению к стратегии.

Стратегия – это теория спортивной борьбы, понимаемая как искусство управления подготовкой спортсмена и ведения спортивной борьбы.

Биомеханическая характеристика игровой деятельности

Техника спортивных игр значительно отличается от техники других видов спорта. Главное отличие состоит в том, что она непосредственно связана с тактикой игры, поскольку является способом решения тактической задачи.

Используемые с этой целью приемы чрезвычайно разнообразны. Здесь и различные способы перемещения (лицом или спиной вперед, в сторону), разнообразные внезапные остановки, повороты, кувырки и падения, силовые приемы задержки соперника и совместные действия нескольких игроков, выполняющих один и тот же игровой прием, чтобы помешать сопернику. Но, пожалуй, главное – это умение владеть предметом игры (мяч, шайба, волан). Необходимость выполнять действия с предметом игры и с помощью специального инвентаря, обладающего своими механическими свойствами, представляет определенную сложность.

Действия участников игры сопряжены со скоростно-силовыми проявлениями, которые позволяют обыграть соперника и попытаться достичь цели

игры. Скорость полета мяча (или любого другого предмета) может быть столь высока, что превзойдет время ответной реакции соперника.

Игровые стойки

Большую часть времени игры участники находятся в позе готовности, называемой иначе игровой стойкой. Это положение они стремятся занять независимо от того, находятся ли в движении или нет.

Чаще всего принятие стойки означает переход в положение, снижающее центр тяжести, и перемещение его проекции к переднему краю опоры. Главное условие эффективности стойки — оптимальные рабочие углы в нижних конечностях при правильно избранной площади опоры.

В зависимости от ситуации используют высокие и низкие стойки, стойки ноги на ширине плеч, позволяющие быстрее начинать движение в сторону, и стойки с выставленной вперед ногой, обеспечивающие быстрый старт вперед или назад.

Эффективность стойки определяется способностью игрока сохранять подвижное равновесие.

Старт

Старт — своевременное и быстрое начало движения с места. Игрок должен уметь стартовать из самых разнообразных положений. Старт начинается наклоном туловища в направлении предстоящего движения. Потеря равновесия вызывает необходимость вынести в том же направлении согнутую ногу. Первые шаги делают ударными, после чего игрок переходит на обычный шаг. Предварительно нужно снизить центр тяжести тела и ставить ноги как бы под себя.

Бег

Большую часть игровых действий составляет разнообразный бег (лицом и спиной вперед, скрестными и приставными шагами, с поворотами и т. д.). Бег в игре отличается разнонаправленностью и переменной скоростью. Часто его выполняют с предметом игры в руках или в сочетании с остановками, прыжками, поворотами, ведением, что осложняет координацию движений. Шаги бегущего редко широкие — иначе трудно быстро изменить направление и скорость бега. Все это требует большой силы и выносливости, а главное — постоянного совершенствования бега в игровых условиях.

Остановки

Быстрый бег часто заканчивается остановкой, предшествующей завершающим действиям игрока. Выполняют ее удлинненным шагом с опорой на выставленную вперед ногу. Иногда останавливаются прыжком.

Прыжки

Использование прыжков дает определенные преимущества играющим — они сокращают расстояние до цели, повышают точку выпуска мяча, позволяют уйти от соперника и выиграть нужное расстояние, а с ним и возможность для завершающих действий и т.п.

Метания

В основе всех передач и бросков мяча в цель (в играх, где действия с мячом выполняют руками) – разнообразные способы метаний. Сюда же относятся и удары по мячу, шайбе или другим предметам игры.

Метания относятся к скоростно-силовым движениям и осуществляются благодаря баллистическому сокращению мышц, т.е. из предварительно растянутого состояния. Существенное влияние оказывают также вес, рост и длина конечностей.

Овладение мячом

Постоянные перемещения мяча или другого предмета игры ставят перед играющими задачу – надежно овладеть им и установить контроль. Только после этого игрок может выполнить результативное действие. Поэтому техника овладения предметом игры – это ее краеугольный элемент.

Чтобы овладеть летящим мячом (шайбой и т.п.), нужно правильно рассчитать свое движение навстречу к нему, а затем выполнить амортизирующее - уступающее движение, которое иногда начинается еще до того, как игрок коснется мяча какой – либо частью тела или клюшкой, ракеткой и т.д. Этим достигается выравнивание скоростей.

Основы методики обучения и тренировки

Систематические занятия спортивными играми ставят целью оздоровление, полноценное физическое развитие и нравственное воспитание занимающихся.

Освоение спортивных игр происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями и навыками и совершенствования их. Таким образом, обучение и тренировка составляют две стороны единого педагогического процесса.

Учебно-тренировочный процесс

Подготовка к участию в соревнованиях по спортивным играм осуществляется в рамках специально организованного учебно-тренировочного процесса. Его основное назначение состоит в том, чтобы обеспечить решение задач физического воспитания занимающихся с помощью избранного вида спортивных игр.

Спортивная тренировка представляет многолетний специализированный воспитательный процесс, целью которого является воспитание игроков и игровых коллективов, достижение индивидуальных и коллективных максимальных возможностей и оптимальных результатов в соревнованиях различного масштаба.

Задачи учебно-тренировочного процесса

1. Укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития организма.
2. Владение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование.
3. Воспитание наиболее важных двигательных, интеллектуальных и морально – волевых качеств и специальная подготовка к высоким результатам.

Помимо этих общих и, следовательно, всегда обязательных задач существуют и специальные задачи, вытекающие из особенностей каждой спортивной игры. Так, для командных игр (футбол, баскетбол, волейбол) характерны такие задачи:

1. Изучение и овладение навыками атакующих и защитных действий и доведение их до уровня автоматизма;
2. Повышение уровня развития специальных двигательных качеств;
3. Обучение согласованным действиям в парах и тройках в нападении и защите как основы игровых комбинаций;
4. Изучение и совершенствование атакующих и защитных систем игры;
5. Воспитание чувства личной и коллективной ответственности при решении командных задач;
6. Воспитание правильного отношения к противнику, судьям, зрителям.

Содержание учебно-тренировочного процесса

Достижение спортивных результатов зависит от уровня общей и специальной подготовленности игрока. Каждый занимающийся должен обладать высоким двигательным потенциалом, позволяющим начать планомерную спортивную тренировку. На базе общей подготовленности строится специа-

лизированная подготовка, отвечающая специфике избранного вида спортивных игр.

Современные тенденции игр, выражающиеся в активизации игровых действий, повышении их эффективности, расширении арсенала приемов, повышают требования к уровню подготовки спортсменов. В наши дни особенно необходимы фундаментальные знания содержания игры, системы подготовки, разнообразные, гибкие и высоко автоматизированные навыки и совершенная деятельность функциональных систем организма.

Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях складывается из интеллектуальной, физической, технико-тактической, психологической и организационно-методической подготовок.

Каждый из видов подготовки решает свои задачи и вместе с другими обеспечивает достижение общих и специальных задач учебно-тренировочного процесса. Вместе с тем все они тесно связаны между собой.

Все виды подготовок образуют структуру учебно-тренировочного процесса в спортивных играх (рис. 2).



Рис.2

Его основу составляют интеллектуальная и организационно-методическая подготовки. Затем следует подготовка психологическая. Следующее место занимает физическая подготовка, создающая базу для реализации специальных знаний и умений. Центральное место в структуре учебно-тренировочного процесса принадлежит технико-тактической подготовке, в ходе которой изучают специальные игровые приемы.

Средства учебно-тренировочного процесса

Классификация средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе по спортивным играм, представлена на рис.3. Ее характерная особенность – системное применение всех средств и факторов, влияющих на гармониче-

ское развитие занимающихся. Наибольший удельный вес приходится на физические упражнения, используемые для решения специальных задач.

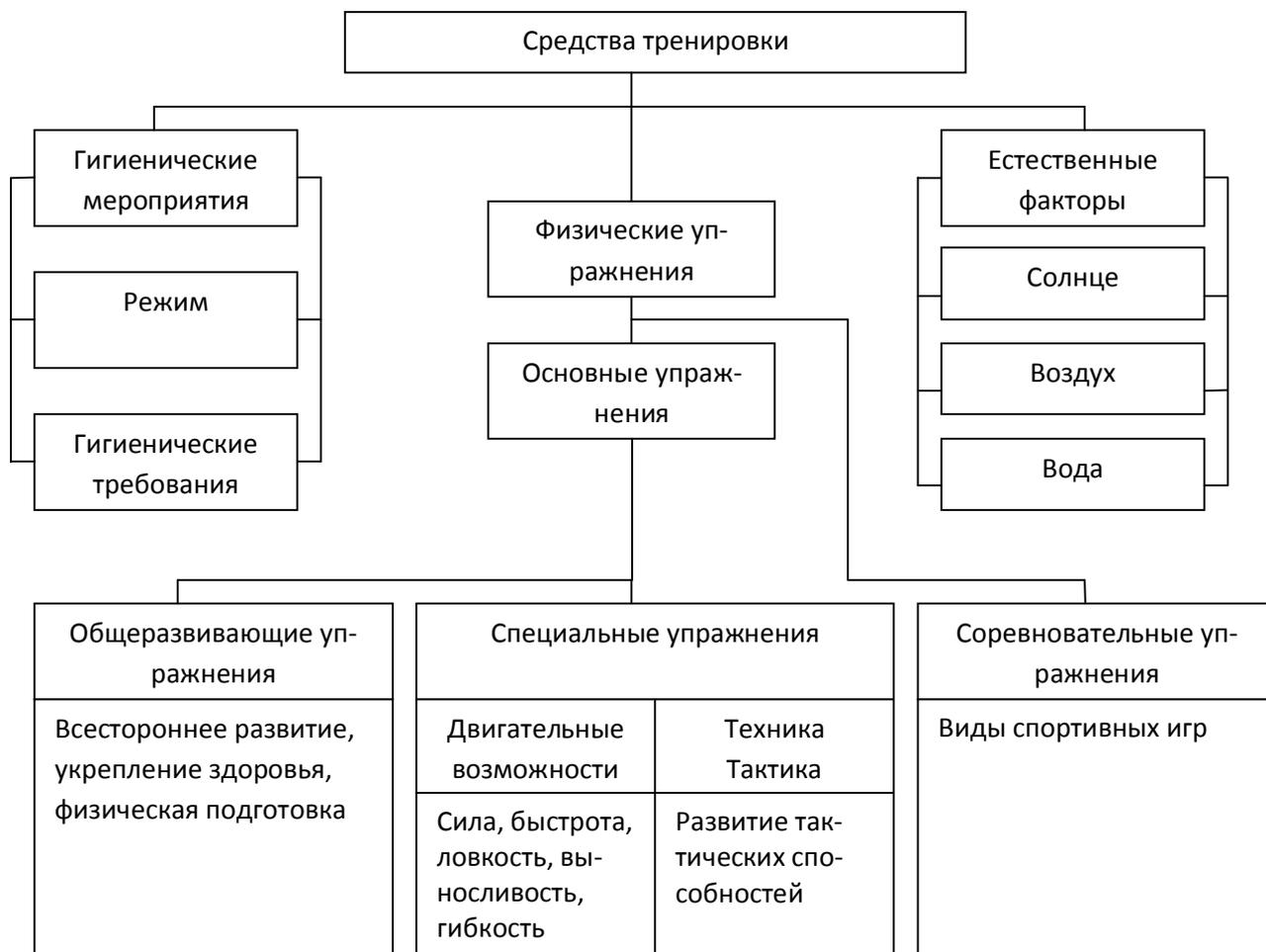


Рис. 3. Систематизация средств тренировки

В практике спортивных игр нашли применение разнообразные методы обучения и тренировки. Избираются они в зависимости от задач, которые необходимо решить, и конкретных условий учебно-тренировочного процесса. В качестве определяющих моментов здесь выступают возраст, пол, уровень подготовленности общей и спортивной.

Методы обучения

Методы обучения применяют при разучивании нового учебного материала. Сюда входит овладение теоретическими знаниями и двигательными навыками. В качестве основного используется **метод практического упражнения**. Обычно он сочетается с методами передачи информации. Учитывая специфику спортивных игр, для закрепления и совершенствования применяют игровой и соревновательный методы.

Методы показа и демонстрации позволяют создать зрительный образ изучаемого приема. Тем самым включаются рефлекторные механизмы подражания, которые ускоряют воспроизведение движения. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание занимающихся на те положения, которые существенны для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показы.

Для предупреждения ошибок иногда целесообразен показ с их включением. Его сопровождают объяснениями и завершают правильной демонстрацией.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используются и другие приемы – просмотр наглядных пособий, киноматериалов, видеозаписей.

Метод слова относится к числу наиболее широко используемых. Он обеспечивает формирование детального образа действий, поскольку раскрывает внутренние механизмы изучаемого явления, которые не удастся выявить при наблюдении.

Назначение объяснения – дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа. Тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляются память и процессы мышления. Занимающиеся более полно осознают свою задачу, выделяют для себя необходимые ориентиры и критерии.

Слуховая информация воспринимается лучше, если объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно.

Метод упражнения предполагает изучение и закрепление нового и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений. Их набор зависит от ряда условий, и в первую очередь, от избранного метода разучивания.

Метод непосредственной помощи. По своему назначению он весьма близок к использованию тренажерных устройств. Его назначение – помочь занимающемуся точно воспроизвести изучаемое движение, прочувствовать его структуру и координацию. Обычно этот метод применяют в форме совместно выполняемого движения и используют для предупреждения и исправления ошибок при изучении сложных движений, тактических действий по типу индивидуального урока тренера с учеником.

Игровой и соревновательный методы. Эти два метода близки по значению и характеристике и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Игровой метод преимущественно используется в процессе обучения и тренировки??? разнообразные подвижные игры, выполняющие роль подготовительных, подводящих и игровых упражнений. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие основу спортивных игр. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять игровые приемы, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью разучиваемых приемов. И делают они это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой над ними довлеет дух состязания, а лишь одна из многих и привычных подвижных игр. Не случайно игровой метод широко используют в работе с детьми.

Соревновательный метод занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости соревнований для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении изученных технико-тактических приемов и систем игры. Только соревнование подводит игрока к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства.

Методы тренировки

Спортивные игры — одна из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений. И для воспитания важнейших качеств используют типичные для этих видов средства и методы:

- **переменный метод**, отличающийся от равномерного лишь характером длительно выполняемой работы. Наиболее типичный представитель упражнений такого характера — сама игра;
- **повторный метод** — это разновидность прерывистой работы, имеющей место в играх. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы. Он используется при воспитании быстроты, силы и скоростной выносливости;
- **интервальный метод** представляет типичную разновидность прерывистой работы и отличается от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. Причем последние относительно невелики, что не позволяет организму восстановиться. Этот метод наиболее пригоден при воспитании скоростной силы и выносливости;
- **метод максимальной интенсивности** — это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и с установкой действовать до отказа. Он способствует воспитанию максимальной силы и способности к работе

большой мощности. Рассчитан на подготовленный контингент. С его помощью совершенствуется прыжковая выносливость;

- **сопряженный метод** особенно важен, поскольку позволяет воспитывать двигательные качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, можно воспитывать силу, выносливость, ловкость. С помощью сопряженного метода навыки игрока становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях — более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными благодаря совершенствованию координационных механизмов;
- **круговой метод** представляет самостоятельную организационно-методическую форму, используемую для воспитания одновременно нескольких качеств, а в отдельных случаях и совершенствования специальных навыков. Поточно-круговая форма организации упражнений в спортивных играх занимает ведущее положение. Ее достоинства — высокая интенсивность, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности.

Методы воспитания психологических и морально-волевых качеств составляют особую группу, приобретающую все большее значение. С помощью этих методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности, ее нравственных позиций и мировоззрения. Личность спортсмена, в конечном счете, оказывается решающим фактором при достижении им высоких спортивных результатов.

Методы убеждения и разъяснения позволяют формировать у занимающегося умение правильно оценивать свои поступки, создавать определенное отношение к явлениям повседневной жизни и, в конечном счете, помогают становлению его нравственных убеждений.

Метод поощрения помогает формировать привычку к положительному поведению и добросовестному отношению к изучаемому материалу. В качестве поощрения используют одобрение, публичную похвалу, награждение призом, грамотой и т.д.

Метод группового воздействия широко применяют в спортивных играх, поскольку характер игровой деятельности - коллективный. Мнение коллектива оказывает исключительное влияние на формирование личности спортсмена.

Метод самовнушения позволяет спортсмену воспитывать в себе выдержку, хладнокровие, смелость и настойчивость. Пользоваться им должен уметь каждый спортсмен. Это поможет ему в тренировках и соревнованиях,

уменьшит психическое напряжение и позволит полнее раскрыть свои возможности.

Приучение к упражнениям повышенной трудности часто используется для воспитания характера. Это закаляет волю, помогает спортсмену научиться сосредоточиваться, мобилизоваться. Привыкнув к таким условиям на тренировках, спортсмен никогда не отступит перед трудностями соревнований, сумеет преодолеть их и вести активную борьбу.

Метод ситуационной тренировки широко используют в практике спортивных игр. Создавая на тренировках ситуации, в которых предстоит соревноваться, тренеры добиваются психической адаптации спортсменов. Таким способом воспитывают нужные реакции и формы поведения. Новизна обстановки соревнований уже не будет мешать спортсменам выступить на уровне своих возможностей.

Содержание спортивной тренировки

Основная цель спортивной тренировки — достижение планируемых спортивных результатов. Чем выше предполагаемый результат, тем больше сил нужно затратить, чтобы подняться к такому уровню подготовленности.

Содержание спортивной тренировки составляют разнообразные средства подготовки. Ведущее тренировочное воздействие оказывают физические упражнения.

Интеллектуальная подготовка

Усложнение содержания игровой деятельности и повышение ее социального значения требуют увеличения интеллектуального потенциала спортсмена.

Хорошие знания позволяют спортсмену действовать на площадке с большей пользой, сознательно применять специальные знания в практической деятельности. Широкая теоретическая база помогает активизировать свое отношение к тренировке.

Интеллектуальная подготовка проводится в форме специальных теоретических занятий, лекций, бесед, разборов тренировок и соревнований. Часто используются наглядные пособия, фото- и киноматериалы, а иногда и тренажеры, а также домашние задания для самостоятельной подготовки.

Психологическая и морально-волевая подготовка

В современных условиях психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена становится одним из самых важных факторов ее превосходства. Всякое соревнование – это, прежде всего, борьба интеллектов и ха-

ракторов, столкновение нравственных принципов, которыми руководствуются спортсмены. Победа чаще всего приходит к тем, кто демонстрирует сильную волю, умение управлять собой и в самой сложной ситуации спортивной борьбы руководствоваться высокими идейно-нравственными побуждениями.

Ее основные задачи:

1. Воспитание спортивного характера, цементируемого сильной волей и целеустремленностью спортсмена;
2. Развитие специальных психических качеств, лежащих в основе технико-тактической деятельности и обеспечивающих ее эффективность в соревновательной борьбе;
3. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

Психологическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая психологическая подготовка. Коллективный характер спортивно-игровой деятельности позволяет использовать силу общественного мнения как мощный рычаг воспитательного воздействия. Однако, это бывает только там, где сложился настоящий коллектив единомышленников.

Достижение высоких спортивных результатов определяется не только твердым спортивным характером, но и уровнем мотивации занятий спортом. Именно этот признак отличает чемпиона от рядового физкультурника. И в этом свою роль могут сыграть семья, мнение товарищей, оценка коллектива.

При воспитании спортсменов важно с самого начала внушить стремление к красивой победе, а не к победе, добытой любым путем. Соблюдение законов честной игры должно стать непреложным правилом. Поражения неизбежны, и к ним нужно относиться как к очередному уроку, из которого каждый должен делать для себя выводы.

Если в ходе соревнования кто-то из спортсменов теряет контроль и допускает грубость по отношению к сопернику, его нужно немедленно заменить.

Одна из задач психологической подготовки – развитие специализированных восприятий: зрительных, двигательных, вестибулярных и тактильных ощущений, наблюдательности, внимания, тактического мышления.

Специальная психологическая подготовка. Этот раздел психологической подготовки обеспечивает непосредственную подготовку спортсменов к участию в соревнованиях.

Основная ее цель – формирование у спортсменов таких качеств, которые обеспечат благоприятное протекание соответствующих психических процессов во время соревнования.

Цель специальной психической подготовки – решение следующих конкретных задач:

- выяснение психических способностей и особенностей личности спортсмена;
- определение и регулирование мотивации и реакции на трудности;
- совершенствование и развитие личностных качеств спортсмена;
- развитие положительного отношения к спорту вообще и, в частности, к предстоящим соревнованиям;
- наблюдение и совершенствование групповой совместимости.

Психологическая подготовка осуществляется с помощью комплекса разнообразных воздействий. Это такие методы: убеждение, внушение, самовнушение, рекомендации, аутогенная тренировка, гипноз, психорегулирующая и эмоционально-волевая тренировка, моделированная, ситуационная, идеомоторная тренировки, физиотерапевтические процедуры, метод переключений.

При появлении невротических реакций эти методы могут дополняться медикаментозными средствами.

Психическое состояние спортсмена важно в период до, во время и после соревнования. Оно носит сугубо индивидуальный характер.

Установку на игру нужно делать за 2-3 часа до игры и повторно за 5-10 минут до выхода на площадку. Перед встречей с трудными соперниками ее лучше проводить за 20-30 минут до начала игры. Совершенно противопоказаны установки-накачки. После них спортсмена как будто и способен на более интенсивные усилия, но это быстро проходит.

Разбор игры нельзя делать сразу после ее окончания, а лишь на следующий день, когда можно будет дать объективную оценку своим действиям и выявить недостатки и промахи.

Очень важно поведение тренера после поражения. Тренеру нужно скрыть свое разочарование, не оправдывать поражение неправильным судейством и не вести себя так, как, по его мнению, не должны вести себя его ученики. Нужно показать спортсменам, что огорчение естественно, но оно не должно превратиться в самобичевание.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками развития тактического мышления и творческих способностей.

Основные задачи технико-тактической подготовки:

- усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность игровой деятельности;
- изучение приемов, необходимых для индивидуальных и коллективных действий;
- воспитание специальных качеств мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы.

Исход ее зависит от эффективности действий игрока. Поэтому каждый игрок должен владеть техникой и тактикой игры и уметь с наибольшей результативностью использовать их в игре, для чего одновременно нужно быть хорошо подготовленным психически и физически. Этот сложный комплекс знаний, умений и навыков характеризуется, как умение играть.

В основе его лежит **игровой навык**, т.е. всестороннее владение тактикой, техникой, психическими и физическими компонентами игровой деятельности. Чем больше запас технико-тактических приемов, тем выше качество игровых действий. Поэтому арсенал приемов необходимо систематически расширять.

Развитие творческих особенностей – важное условие успешной тактической деятельности. Оно обеспечивается целенаправленным развитием тех качеств, которые позволяют игрокам творить в любых ситуациях, особенно сложных, и при недостатке времени на обдумывание.

Творческий характер тактической деятельности проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений. Его характеризует способность к мгновенной перестройке и переходу к новому действию, максимально использующему сложившуюся обстановку в свою пользу.

Творческие способности могут развиваться под влиянием целенаправленной тренировки, осуществляемой с детского возраста, когда необходимые для этого предпосылки особенно благоприятны. В зрелом возрасте эти качества развиваются труднее, но дополняются опытом, что значительно улучшает качество принятия решений и их реализации.

Все тактические действия можно разделить на три класса:

- индивидуальные тактические действия (ИТД);
- групповые тактические действия (ГТД);
- командные тактические действия (КТД).

ИТД характерны для единоборства двух игроков (нападающего и защитника) и состоят из сравнительно простых двигательных навыков. Сочетание нескольких навыков образует прием или способ обыгрывания соперника.

ГТД необходимы, когда двое (или более) игроков стремятся, помогая друг другу, обыграть одного или нескольких соперников. Для этого им приходится воспользоваться целым комплексом приемов. Применяя их в определенной последовательности и согласованно по времени и месту, игроки создают игровую комбинацию.

КТД объединяют как индивидуальные, так и групповые тактические действия. Это высшая ступень организации действий атакующих, предусматривающих определенное распределение функций между играющими и использование наиболее эффективных способов решения конкретных тактических ситуаций. В игре КТД проявляются в форме тактических систем нападения и защиты.

Таким образом, изучение игровой деятельности складывается из нескольких этапов:

- **этап начального обучения**, на котором происходит общее знакомство с игрой, осваивается базальная структура игровой деятельности и создаются предпосылки для дальнейшего изучения;
- **этап углубленного освоения** содержания игры, в ходе которого изучаются все элементы ее техники и тактики и приобретает умение использовать их в соревновательных условиях;
- **этап совершенствования**, характеризующийся достижением высокого уровня владения всеми элементами игры, формированием индивидуального стиля и реализацией приобретенных навыков и умений в соревнованиях различного уровня.

Физическая подготовка

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разно-сторонней физической подготовки, - наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для изучаемой игры. Для каждой игры характерна своя структура физической подготовки, знание которой позволяет оптимизировать процесс подготовки.

Воспитание физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывает непосредственное влияние на все стороны подготовки спортсменов, но более всего на технико-тактическую подготовку.

Физическая подготовка в спортивных играх складывается из двух равноценных видов: общей физической и специальной.

Общая физическая подготовка. Она решает одну из главных задач спортивной тренировки — обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся.

Общая физическая подготовка представляет процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель ее — создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве специальной подготовки.

В процессе общей подготовки решаются следующие задачи: воспитание основных физических качеств, повышение функциональных возможностей, расширение объема двигательных навыков, повышение спортивной работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья.

В качестве средств общей физической подготовки используют, главным образом, отдаленные по структуре от основных упражнения из других видов спорта (акробатики, гимнастики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, бокса, борьбы, лыжного и гребного спорта, плавания и т.д.).

В занятиях по спортивным играм широко используются общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах и с предметами (скакалками, гантелями, набивными мячами), прыжки в высоту и длину, метания (гранаты, копья, набивных мячей), толкание ядра, бег на различные дистанции и с препятствиями, легкоатлетический кросс, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, прыжки на батуте), а также упражнения со штангой и различными отягощениями.

Специальная физическая подготовка. Под специальной физической подготовкой понимается процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой избранной игры и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель — максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и непосредственно изучаемая игра.

Граница между общей и специальной физической подготовкой достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности занимающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития.

В современном спорте все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма, или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того, каждая игра требует проявления и других качеств, которые необходимо учитывать при выборе тренировочных средств: в баскетболе это скоростная выносливость, взрывная сила и ловкость (техника), в футболе — скоростная выносливость, сила, ловкость (техника), в волейболе — взрывная сила, силовая выносливость, быстрота реакции, ловкость (техника), в гандболе — выносливость скоростная и силовая, быстрота, ловкость, в хоккее — выносливость скоростная, сила (в различных проявлениях), быстрота, ловкость.

Основная характеристика используемых для специальной физической подготовки упражнений:

- интенсивность – максимальная и субмаксимальная;
- продолжительность – различная, с переменным характером деятельности;
- сложность – комплексный характер проявления двигательных качеств и различных факторов в скоростно-силовом режиме и в единстве с техникой, тактикой и психическими качествами;
- метаболические процессы – смешанного (аэробно-анаэробного) характера.

Быстрота, понимаемая как способность к психомоторной деятельности в кратчайшие временные отрезки, исключительно важна в игровых видах спорта. Здесь ее проявления особенно разнообразны. Это, в первую очередь, быстрота реакции, мышления и быстрота действий. В основе этого качества лежит сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием тренировки.

Развитие быстроты зависит от реактивных способностей нервно-мышечного аппарата, способности мышц к расслаблению, типа нервной системы, анаэробных возможностей и сенсорной коррекции в процессе движения. Следовательно, уровень быстроты тесно связан с развитием остальных физических качеств (силы, выносливости, ловкости). Однако отдельные скоростные качества мало зависят друг от друга.

Скоростные качества лучше всего совершенствовать вместе с выполнением игровых приемов. Тогда появится так называемая игровая скорость. Добиваясь максимальной скорости действий, нужно постоянно контролировать их структуру (контролируемая скорость до 90% от максимальной).

Скоростные качества делят на две группы: общие и специальные.

Для развития общей скорости используют старты из различных исходных положений (на 10-80 м); спортивные игры – настольный теннис, бадминтон, волейбол.

Специальную скорость лучше всего совершенствовать с помощью игровых упражнений, выполняемых в повышенном или предельном темпе (наибольшее количество передач или контратак за определенное время и др.).

Очень важна быстрота реакции на мяч. Чтобы совершенствовать ее, нужно затруднять зрительное восприятие. Здесь уместны мячи, сливающиеся по цвету с окраской помещения, темные очки или очки с ограниченным полем зрения. Большую пользу приносит использование маленьких мячей.

Сила обеспечивает высокую эффективность игровых действий, особенно завершающих ударов и бросков. Однако, проявления ее весьма разнообразны.

Силовая подготовка отличается рядом особенностей. Прежде всего, следует стремиться к комплексному развитию ведущих в данной игре мышечных групп.

Силу воспитывают всесторонне, равномерно и вместе со скоростью и ловкостью.

В увеличении силовых нагрузок важно придерживаться принципа постепенности. Это постепенное увеличение веса (до 70% от максимального), повторений (до 12), увеличение серий (до 5), ускорение движений (до максимума), сокращение отдыха (до 1 мин.) и уменьшение перерыва (до 48 часов).

Силовые упражнения делятся на три группы:

- общеразвивающие (комплексно все группы мышц);
- аналитические (ведущие группы);
- специально-силовые (в рамках специальных двигательных навыков).

Ловкость— ведущее качество для спортсменов - игроков. Она проявляется в особой легкости, координированности, точности и пластичности движений. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Она тем выше, чем большим количеством двигательных навыков владеет игрок: он меньше контролирует свои движения и быстрее варьирует их.

Воспитывается ловкость довольно медленно. Лучший возраст для развития — младший школьный. Своего максимума ловкость достигает к 20—22 годам.

Ловкость совершенствуется в упражнениях с быстрой сменой ситуации, где требуется точность, согласованность и быстрота движений. Связана она с упражнениями в суставной гибкости.

Для развития общей ловкости необходимо включать упражнения из гимнастики (со снарядами и без них), акробатики (прыжки, особенно с трамплина, на батуте), подвижные и спортивные игры (в том числе в необычных условиях – баскетбол в воде, на коньках, хоккей в зале, с уменьшенными клюшками и т.д.).

Специальная ловкость совершенствуется в игровых упражнениях с необычными задачами (баскетбол без ведения, футбол в одно касание и т. д.). Существует много различных способов усложнения привычных условий игровой деятельности: необычные исходные положения, зеркальное проведение упражнения, изменения скорости, способа выполнения, дополнительные движения (кувырки), изменения в действиях соперника.

Существенное значение для игровой деятельности имеет гибкость спортсмена.

Гибкость совершенствуется достаточно хорошо с помощью упражнений на растяжение, выполняемых самостоятельно или с партнером, на гимнастических снарядах. Различают активную и пассивную гибкости, которые меняют соотношение межмышечных напряжений и особенно мышц-антагонистов.

Следует добиваться комплексного развития всех физических качеств. Важно правильно спланировать распределение средств по периодам и циклам тренировочного процесса, предусмотрев последовательность и сочетание в развитии качеств как внутри цикла, так и одного тренировочного занятия. Так, в начале занятия лучше работать над развитием быстроты в сочетании с ловкостью; силу и выносливость лучше совершенствовать следом.

Краткая история возникновения спортивных игр

БАСКЕТБОЛ

Сущность и характеристика игры. Баскетбол – спортивная игра, вошедшая в число самых распространенных игр, используемых как для массовой физкультурно-оздоровительной работы, так и для достижения высот спортивного мастерства.

Суть ее состоит в том, что игроки двух противодействующих команд, перемещаясь по размеченной площадке со специально оборудованными щитами,

тами, стремятся овладеть мячом и забросить его в корзину противника. Нападая, партнеры взаимодействуют с помощью передач и ведения мяча: защищаясь, используют разнообразные способы его отбора. Силовое воздействие запрещено, все приемы с мячом выполняют руками.

Игра отличается большой эмоциональностью, требует проявления разносторонних физических качеств и двигательных действий, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств. Эти особенности делают ее одним из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся.

Оздоровительная ценность баскетбола исключительно высока. Первостепенное влияние оказывается на функциональное состояние центральной нервной системы. Расширяются возможности и других функциональных систем организма, и особенно сердечно-сосудистой системы. В процессе игры происходят положительные изменения в опорно-двигательном аппарате. Укрепляются костная ткань и связочный аппарат, увеличиваются подвижность в суставах и сила мышц. Совершенствуется деятельность анализаторов. Наибольшие сдвиги происходят в двигательном — приобретается высокая степень координированности и точности движений, в зрительном — расширяется поле зрения и улучшается глубинное зрение и вестибулярном анализаторе — повышается степень его устойчивости.

Необходимость преодоления в игре различных препятствий в состоянии утомления и высокого нервного напряжения позволяет успешно развивать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость, инициативность. Командный принцип игры создает исключительные возможности для воспитания коллективизма и товарищества, умения подчинять свои интересы целям коллектива.

Необходимость постоянно осмысливать игровые приемы и действия и управлять ими помогает развитию творческих способностей. Особое значение игра имеет и как средство овладения прикладными навыками — бегом, прыжками, метанием, а также умением быстро ориентироваться в меняющейся обстановке.

Все указанные особенности делают баскетбол действенным средством привлечения различных групп населения к систематическим массовым занятиям физкультурой и спортом.

В то же время современный спортивный баскетбол — это игра высококвалифицированных спортсменов.

Физическая нагрузка в соревнованиях исключительно велика. Для нее характерна переменная интенсивность при большом объеме различных по скорости, способам и направлениям перемещений. Ведущими физическими

качествами баскетболистов являются быстрота, ловкость, выносливость и скоростно-силовые качества. Баскетболист высокого класса должен обладать скоростью спринтера, ловкостью акробата, выносливостью бегуна-средневика, прыгучестью прыгуна в высоту, силой метателя применительно к особенностям игры.

Баскетболиста отличает атлетизм, многогранность технического мастерства. Особое значение имеют быстрота и точность выполнения приемов, их высокая результативность и стабильность.

Соревновательная деятельность баскетболистов отличается психологической напряженностью. Предельные физические и умственные нагрузки при активном противоборстве и дефиците времени немыслимы без высокого уровня психологической подготовки игроков.

Первые правила игры в баскетбол были созданы в 1891 г. преподавателем колледжа в штате Массачусетс (США) Джеймсом Нейсмитом. Новая спортивная игра быстро завоевала популярность, и уже в 1904 г. на III Олимпийских играх, проходивших в Сент-Луисе (США), была продемонстрирована в показательных соревнованиях. Важным для становления игры явилось создание в 1932 г. Международной любительской федерации баскетбола — ФИБА.

В 1934 г. МОК вынес решение о включении игры в программу олимпиад. Первый официальный олимпийский турнир состоялся в 1936 г. на XI Олимпиаде в Берлине, где участвовала 21 национальная мужская команда. Помимо олимпийского турнира сборные мужские команды с 1935 г. разыгрывают чемпионаты Европы, а с 1950 г. — чемпионаты Мира.

Женский баскетбол признан олимпийским видом с 1972 г., а первый олимпийский турнир состоялся в 1976 г. на XXI Олимпиаде в Монреале. Национальные женские команды также разыгрывают чемпионаты Европы (с 1938 г.) и мира (с 1953 г.).

Появление баскетбола в России относят к 1908 г. В Санкт-Петербургском обществе «Маяк» были созданы четыре баскетбольные команды, названные по цвету маек — «лиловые», «зеленые», «белые», «красные», которые разыграли первый официальный баскетбольный турнир. В 1909 г. был проведен первый международный матч русских баскетболистов. Сильнейшая команда общества «Маяк» — команда «лиловых» под руководством капитана Степана Васильева выиграла у команды из США, составленной из членов Христианской ассоциации.

Подлинное признание и развитие в нашей стране игра получила после Великой Октябрьской революции. Ведущая роль в пропаганде, популяризации и обучении игре принадлежит Всевобучу. В 1920 г. баскетбол становится

обязательной учебной дисциплиной в специальных военно-физкультурных школах, на курсах и в Московском институте физической культуры. Игра включается в программу праздника, посвященного годовщине Всевобуча, и в программы физкультурных олимпиад. В 1922 г. разрабатываются единые для страны правила игры, а в 1923 г. в Москве на Всесоюзном празднике физкультуры проводятся первые крупнейшие соревнования по баскетболу, признанные первым чемпионатом страны.

Период с 1923 по 1939 г. — этап становления советской школы баскетбола. В это время растет популярность игры, игра быстро распространяется по стране.

В 1939—1941 гг. игра всемерно развивается, вводятся новые правила, приближающиеся к международным, проводятся соревнования с участием команд Прибалтийских республик, имевших опыт международных встреч.

В годы Великой Отечественной войны крупные соревнования по баскетболу не проводились. Лишь в 1944 г. был разыгран II чемпионат страны.

1947—1952 годы — годы утверждения российской школы игры на международной арене. В 1947 г. Федерация баскетбола СССР становится членом ФИБА и получает возможность участвовать в официальных международных соревнованиях. Первое выступление российских баскетболистов в чемпионате Европы закончилось подлинным триумфом — команда стала чемпионом Европы. В 1950 г. успех мужской сборной повторили российские баскетболисты, впервые завоевав титул чемпионок Европы.

1952 год — год дебюта советского мужского баскетбола на Олимпийских играх. Завоевание серебряных медалей в олимпийском турнире с первой попытки — выдающееся достижение российской школы баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

Сущность и характеристика игры. Волейбол занимает видное место в системе физического воспитания. Он введен в учебные программы физического воспитания в общеобразовательных школах, ПТУ, техникумах и высших учебных заведениях. Популярность волейбола делает его одним из действенных средств всестороннего физического развития и активного отдыха населения. Важно значение волейбола в физическом воспитании детей и подростков. В системе подготовки спортивных резервов занимает ДЮСШ. Где проходят обучение тысячи юных спортсменов.

Волейбол широко используется и в качестве действенного средства оздоровительного характера в домах отдыха, санаториях и лечебных учреждениях, а также при занятиях с людьми среднего и старшего возраста. Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональной дея-

тельности организма. Продолжительность встреч квалифицированных волейболистов нередко достигает 2,5—3 ч. Подсчитано, что за это время волейболисты проводят более 200—300 двигательных действий, из которых не менее 70% выполняют в прыжке падении.

Большинство игровых приемов, так или иначе, связано с максимальным проявлением быстроты, силы и ловкости. Большая двигательная активность спортсменов на площадке ограниченного размера доводит физическую нагрузку до высшего предела: частота сердечных сокращений у волейболистов в ходе игры достигает 180—200 уд/мин, а потери веса доходят до 3 кг.

Волейбол — командная игра, Для нее характерны комбинационность и высокая скорость действий в нападении и защите.

Возникновение волейбола связано с именем У. Моргана, который в 1895г. разработал правила и впервые организовал игру, похожую на теннис, используя камеры от баскетбольных мячей. Уже в начале XX в. «летающий мяч», так переводится с английского языка слово «волейбол», пересек границы США и попал вначале в Канаду, затем на Кубу и в страны Латинской Америки.

В России волейбол появился после победы Великой Октябрьской социалистической революции. Первые команды возникли в 1920—1921 гг. в Казани и Горьком (Нижний Новгород); тогда же волейбол стал культивироваться в организациях Всевобуча.

В 1925 г. в Москве были изданы первые в нашей стране официальные правила игры, а в 1927 г. проведено первое первенство. В этот же период стали играть в волейбол на Украине, в Закавказье и на Дальнем Востоке; студенты Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта организовали команды волейболистов в Ленинграде.

В 1928 г. волейбол включается в программу Всесоюзной спартакиады. Первенство, страны ежегодно организуется с 1933 г. Начиная с 1947 г. российские волейболисты постоянно принимают участие в международных соревнованиях. В 1949 г. мужская и женская команды стали первыми чемпионами мира и Европы (женщины). За более чем тридцатилетнюю историю проведения первенств Европы и мира сборные команды (мужчины и женщины) 16 раз становились чемпионами мира и 20 раз — чемпионами Европы.

В программу летних олимпийских игр волейбол был включен в 1964 г. Российская школа волейбола прочно утвердила на мировой арене передовые методы организации игры и подготовки волейболистов высокого класса.

ФУТБОЛ

Сущность и характеристика игры. Игра в футбол — это соревнование двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и провести его в ворота соперника то же время защитить свои.

Техника футбола сложна, так как действия с мячом выполняют ногами, что требует особой ловкости, способности к тончайшей координации, быстроты. Это предъявляет высокие требования к уровню функционального состояния всех систем организма, и в первую очередь центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Футбол — самый доступный вид спорта, не требующий дорогостоящего инвентаря: достаточно иметь мяч, спортивную обувь и можно играть на любой лужайке или площадке. Футбол привлекает огромные массы детей, юношей и взрослых. Он воспитывает выносливость, скоростные качества, ловкость, гибкость, силу, смелость, выдержку, смекалку, волю, укрепляет здоровье, закаливает организм.

Занятия футболом приучают занимающихся к коллективной деятельности, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, прививают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения.

Соревнования по футболу начинаются с состязаний самых юных на приз клуба «Кожаный мяч». Разыгрываются первенства районов, городов, областей, краев и республик.

Первые правила игры появились в Англии в 1863 г. В России в футбол начали играть в 70-х гг. прошлого столетия. В его развитии большое значение сыграло Санкт-Петербургское общество любителей спорта, при котором в 1897 г. была создана первая русская футбольная команда «Спорт».

После Великой Октябрьской социалистической революции футболом стали заниматься повсюду.

С 1922 г. начали разыгрывать первенство страны среди сборных команд городов, которое оказало большое влияние на повышение класса игры российских футболистов и развитие массовости.

В 1924 г. впервые было разыграно первенство РСФСР, которое явилось мощным толчком к развитию массового футбола.

Крупнейшим событием в жизни физкультурного движения явилась первая Всесоюзная спартакиада, состоявшаяся в 1928 г. в Москве. Спартакиада показала, что футбол стал самым популярным видом спорта. В ней приняла участие 21 команда, а также рабочие команды Англии, Финляндии, Уругвая и Швейцарии. Победителем стала команда Москвы.

В 1936 г. были созданы добровольные спортивные общества профсоюзов. С их образованием значительно улучшилась учебно-тренировочная работа, и вскоре футбольные команды ДСО завода «Красная Заря» (Ленинград), «Металлург», «Торпедо», «Крылья Советов», «Локомотив» (Москва) и другие выдвинулись в число лучших команд страны.

В 1936 г. был установлен новый принцип розыгрыша первенства СССР и учрежден Кубок СССР по футболу.

Вероломное нападение на нашу страну немецко-фашистских захватчиков в 1941 г. прервало развитие спорта, но уже в 1944 г. был разыгран Кубок СССР, а в 1945 г. возобновлены и соревнования на первенство страны.

В 1952 г. сборная команда СССР впервые приняла участие в Олимпийских играх, а на XVI Олимпийских играх в Мельбурне в 1956 г. завоевала золотые медали.

В 1958 г. сборная команда впервые выступила в играх чемпионата мира по футболу. Но дальше участия в 1/4 финала продвинуться ей не удалось.

В 1960 г. сборная команда СССР добилась высоких результатов в Кубке Европы, завоевав первое место. Став сильнейшей командой Европы, наши футболисты вошли в группу сильнейших команд мира. Эту репутацию российские футболисты подтвердили в играх VIII чемпионата мира в Англии в 1966 г., заняв в финальных соревнованиях четвертое, призовое место.

В 1975 г. большого успеха в международных соревнованиях добилась команда киевского «Динамо», завоевавшая Суперкубок Европы. В 1981—1982 гг. с не меньшим успехом выступила тбилисская команда «Динамо» в розыгрыше Кубка обладателей Кубков европейских стран, став обладателем этого приза.

ХОККЕЙ

Сущность и характеристика игры. Хоккей – командная игра. Она проводится на ледяной площадке прямоугольной формы с закругленными углами размером 61х30 м. Площадка ограждена деревянными бортами высотой 122 см.

Игроки, передвигаясь по льду на коньках, с помощью клюшек стремятся забросить шайбу в ворота противника и защитить свои ворота. Непосредственно в игре принимают участие шесть игроков: вратарь, два защитника и три нападающих.

Игра продолжается 60 минут (3 периода по 20 минут).

Игра в хоккей по праву считается самой быстрой из всех спортивных игр. Высокий темп и частая смена игровых ситуаций создают высокую нагрузку, требующую исключительно большой работоспособности.

Систематические занятия хоккеем способствуют воспитанию мужественных, смелых, волевых людей, укрепляют здоровье занимающихся.

Появление игры в хоккей с шайбой относят к 1867 г.: британские солдаты завезли ее в Канаду. Первые правила игры в хоккей с шайбой были разработаны в 1879—1880 гг. Увлекательный характер игры, ее зрелищность способствовали широкой популяризации хоккея в Канаде, а затем в Европе.

В 1920 г. хоккей с шайбой был включен в программу Олимпийских игр.

Первые попытки освоить канадский хоккей, который в России получил название хоккея с шайбой, были предприняты в 1932 г. Однако соревнования начали проводиться только с 1946 г. В этот знаменательный для советского хоккея год в борьбу за звание чемпионов страны включились 12 команд 8 городов страны.

Ни один новый вид спорта не осваивался с такой быстротой, как хоккей с шайбой. Это объясняется тем, что целая плеяда хоккеистов, воспитанных на лучших традициях советского хоккея с мячом, принесла в хоккей с шайбой все лучшее, что было накоплено в этой спортивной игре.

Очень скоро хоккей стал массовым видом спорта. С 1958 г. он был включен в программу зимней Спартакиады народов СССР.

Сборная команда СССР приняла участие в первенстве Европы и мира впервые в 1954 г.

Литература

Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культуры / Под ред. Ю.И. —М.: Физкультура и спорт, 1996. -320 с.

Спортивные игры как учебная дисциплина

Методическое указание

Составитель *Поддубная О.А.*

Редактор *Дмитриенко К.М.*

Тех.редактор *Кочоров А.Д.*

Подписано к печати 03.03.2011г. Формат бумаги 60x84¹/₁₆.

Бумага офс. Печать офс. Объем 2,2 п.л. Тираж 50 экз. Заказ 95

г.Бишкек, ул, Сухомлинова, 20. ИЦ “Текник” КГТУ, т.: 56-14-55, 54-29-43

E-mail: beknur@mail.ru

