

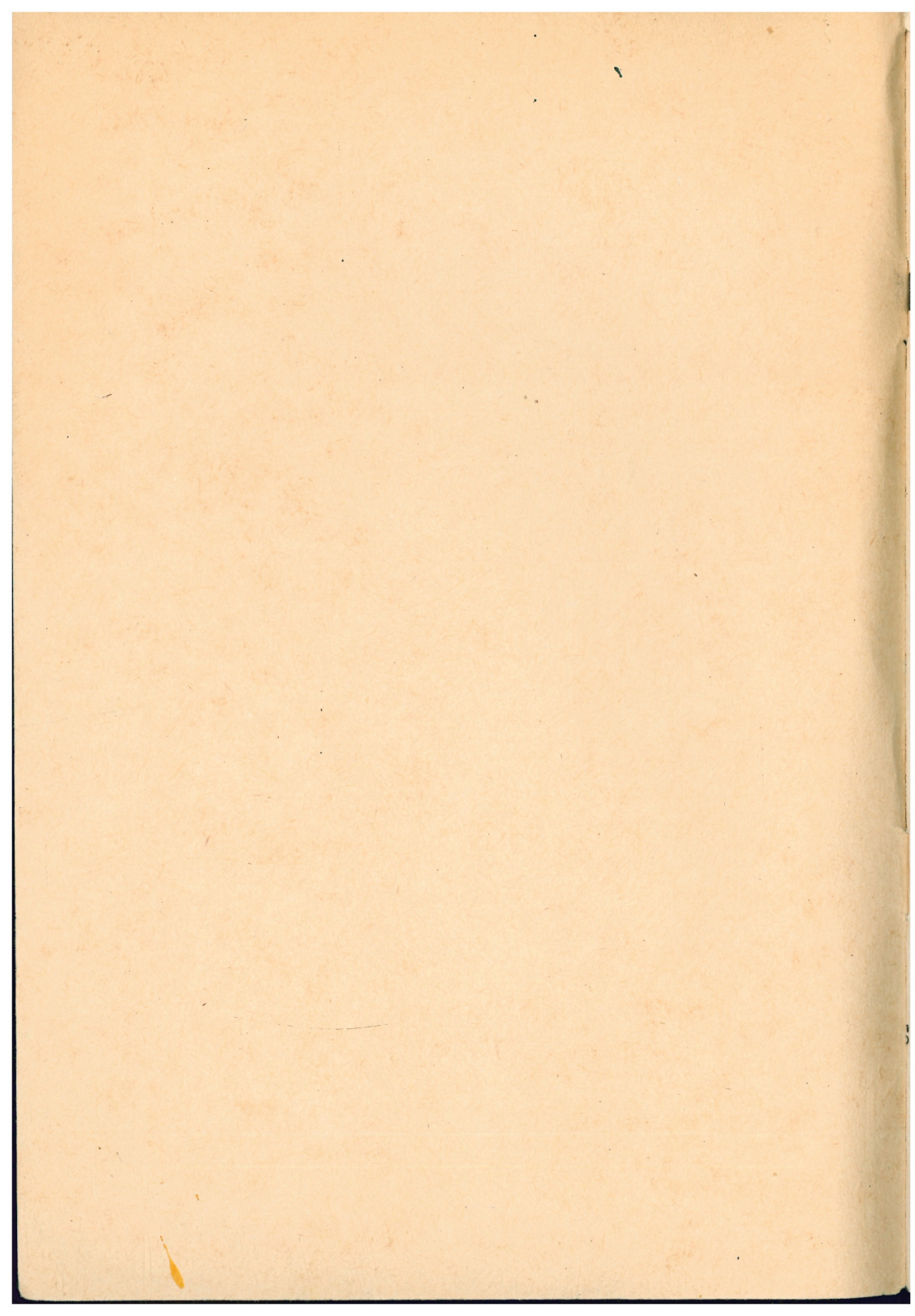
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ СОЮЗА
СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

Бр $\frac{133}{316}$

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

Москва 1967



ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ СОЮЗА
СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

Методический кабинет ГЦОЛИФКа

БР 133
316

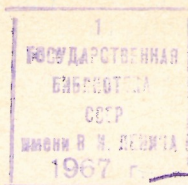
Утверждено
Центральным советом
Союза спортивных обществ
и организаций СССР
12 сентября 1966 г.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Методическое пособие
для студентов заочного обучения
институтов физической культуры*



Издательство «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1967



106201

Методическое пособие составил П. А. ЧУМАКОВ, доцент кафедры спортивных игр Ленинградского государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.

СОДЕРЖАНИЕ

Общие указания	3
Общие вопросы теории спортивных игр	4
Баскетбол	13
Волейбол	21
Ручной мяч 7 : 7	27
Теннис	31
Футбол	34
Хоккей с шайбой	42
Хоккей с мячом	50
Подвижные игры	51
Контрольные работы	53
Курсовая работа	55
Примерный перечень тем курсовых работ	—



Спортивные и подвижные игры

Методическое пособие для студентов заочного обучения институтов физической культуры

Редактор Т. В. Масленникова

Редактор издательства В. С. Хомутский

Технический редактор И. К. Дерва

Корректор А. Д. Полосова

Сдано в набор 22/XII-66 г.			Подписано к печати 9/VI-67 г.	
Формат 60×90 ¹ / ₁₆ д. л.	3,5 печ. л.	1,75 бум. л.	3,76 уч.-изд. л.	
А 09048	Бумага типографская № 3	Зак. 712	Тираж 5000	Цена 10 коп.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР, Москва, Каляевская ул., 27

Типография ЦИТИ Госкомзага, Москва, Мукомольный проезд, д. 8

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Настоящее методическое пособие составлено на основе программы по спортивным и подвижным играм для студентов педагогических факультетов институтов физической культуры (ФиС, 1964) не только изучающих общий курс спортивных и подвижных игр, но и специализирующихся по спортивным играм.

Кроме общих указаний по самостоятельному изучению курса спортивных и подвижных игр в пособии приведены зачетные и экзаменационные требования, а также указана тематика контрольных и курсовых работ (для специализирующихся).

К каждой теоретической теме даны списки литературы, которую должны изучить студенты, и вопросы для самопроверки.

В процессе прохождения курса спортивных игр студенты должны подготовиться к организационной и педагогической работе по спортивным играм в различных звеньях физкультурного движения.

Они изучают (в основном самостоятельно) по рекомендованной литературе вопросы общей теории спортивных игр, теорию и методику обучения и тренировки по основным видам спортивных игр, овладевают навыками в технике и тактике футбола, хоккея с шайбой (или хоккея с мячом), баскетбола, волейбола, ручного мяча 7 : 7, тенниса, кроме того, знакомятся с игрой в городки, настольный теннис, овладевают педагогическими навыками преподавания спортивных игр и проведения спортивных соревнований.

В период экзаменационно-лабораторных сессий проводятся лекции, семинарские занятия, практические и методические занятия, зачеты и экзамены. Лекции носят обзорный и установочный характер. Для изучения теоретического раздела программы рекомендуется пользоваться не только учебником и учебными пособиями по отдельным видам спортивных игр, но и статьями в периодической печати. Если самостоятельно не удастся разобраться в чем-либо, необходимо обращаться за консультацией (устной или письменной).

Изучаемый теоретический материал нужно конспектировать и проверять свои знания, отвечая на контрольные вопросы по каждой теме.

За весь период обучения студенты-заочники выполняют три контрольные работы. На 5, 6, 8-м семестрах студенты сдают зачеты, на 9-м семестре — экзамен по всему курсу спортивных и подвижных игр.

Студенты, специализирующиеся по спортивным играм, дополнительно сдают на 8-м семестре зачет, на 10-м экзамен и защищают курсовую работу*. К окончанию института студенты должны выполнить (повторить) II спортивный разряд по специализации и получить звание судьи по двум видам спорта.

* Примерная тематика контрольных и курсовых работ приводится в конце данного пособия.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Введение

В вводной лекции дается определение предмета спортивных игр и раскрываются задачи курса. На основе общей характеристики спортивных игр определяется их место и значение в советской системе физического воспитания. Сообщаются краткие сведения о развитии спортивных игр в дореволюционной России и в СССР.

Спортивные игры широко применяются в советской системе физического воспитания. Они основаны на целостных естественных движениях: ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Большое разнообразие технических приемов, применяемых в сложной, часто изменяющейся обстановке с преодолением активно сопротивляющегося противника в течение длительного времени игры, предъявляет повышенные требования к деятельности всех систем организма занимающихся. Спортивные игры положительно влияют на развитие двигательных и волевых качеств.

Спортивные игры отличаются от подвижных в основном ярко выраженным соревновательным характером, регламентированными правилами игры, сложной техникой и тактикой игры. В настоящее время в нашей стране культивируются футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, баскетбол, волейбол, ручной мяч 7:7, теннис, бадминтон, настольный теннис, лапта, городки, водное поло, регби и ряд национальных игр.

Студент должен знать характерные особенности этих игр и иметь представление о других играх, которые у нас не культивируются (бейсбол, гольф, травяной хоккей и другие).

Изучив характерные особенности каждой игры и опираясь на данные физиологии, медицины, психологии, педагогики, анатомии и других смежных дисциплин, надо уяснить, как правильно организованный учебно-тренировочный процесс по спортивным играм влияет на физическое развитие занимающихся, на состояние их здоровья, какие волевые и двигательные качества развивает та или иная игра, важно обратить внимание на воспитательное и агитационное значение спортивных игр. Следует познакомиться с требованиями Единой всесоюзной спортивной классификации по спортивным играм.

Л и т е р а т у р а

О с н о в н а я

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.

Д о п о л н и т е л ь н а я

Теория физического воспитания, под общей ред. А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева, ФиС, 1959, стр. 99—102 и 138—214.

Ю. Н. С м о л и н, Лапта. ФиС, 1961.

Национальные игры (сборник). ФиС, 1963.

Журнал «Спортивные игры».

К о н т р о л ь н ы е в о п р о с ы

1. На какие группы можно разделить все спортивные игры? Их краткая характеристика.
2. В каких видах спортивных игр развиваются в большей степени выносливость, сила, ловкость, быстрота и прыгучесть?
3. Какие волевые качества наиболее характерны для занимающихся командными спортивными играми?
4. Можно ли, занимаясь только спортивными играми, решить полностью вопросы всестороннего физического развития, а если нет, то почему?
5. Как влияют систематические занятия спортивными играми на развитие и функции центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем спортсменов?
6. Значение Единой всесоюзной спортивной классификации в повышении спортивного мастерства.
7. В чем заключается воспитательное значение спортивных игр?

О с н о в ы т р е н и р о в к и в с п о р т и в н ы х и г р а х

Методика обучения и тренировки в каждой спортивной игре имеет свою специфику, но наличие сходных моментов во всех спортивных играх позволяет определить и общие основы, исходя из которых необходимо раскрывать процесс обучения и тренировки в данной игре. Прежде всего учебно-тренировочный процесс по спортивным играм имеет общие задачи.

Первостепенной из них является воспитание занимающихся. Студенту необходимо знать, как осуществляется воспитание на занятиях по спортивным играм, учитывая особенности игровых действий и повышенную эмоциональность занимающихся. Важную роль в этом играют организация и проведение занятий, соревнования, спортивно-массовые мероприятия, личный пример тренера и работа всего коллектива. На основе изучения соответствующей литературы и обобщения опыта практической работы надо показать, какими средствами и методами решаются задачи воспитания в спортивных играх, какие требования предъявляются к преподавателю, тренеру, судьям, и их роль в воспитании дисциплинированных, преданных Родине строителей коммунизма.

Вторая задача — всестороннее физическое развитие занимающихся. Раскрывая средства и методы решения этой задачи, необходимо объяснить значение всестороннего физического развития не только для достижения высоких спортивных результатов, но также для укрепления здоровья и повышения общей работоспособности.

Третья задача — повышение спортивных результатов в избранной спортивной игре — органически связана с воспитанием и всесторонним физическим развитием занимающихся. Основываясь на данных педагогики, физиологии, теории физического воспитания и других смежных дисциплин, важно уяснить себе, от чего зависят спортивные результаты, как влияют поведение занимающихся, их разносторонняя подготовленность, состояние здоровья на успешное выступление в соревнованиях.

Студентам следует разобраться в содержании учебно-тренировочного процесса по спортивным играм, раскрыть его стороны (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка).

Необходимо иметь ясное представление о средствах и методах общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировке по спортивным играм.

Техническая и тактическая подготовки находятся в органической связи друг с другом. Нужно уяснить, что понимается под техникой и тактикой игры, какими средствами решаются технические и тактические задачи.

Психологическая подготовка имеет огромное значение во всех видах спортивных игр. Есть много примеров, когда команда (или спортсмен), уступающая противнику в физической, технической и тактической подготовке, побеждает, если проявляет волевые усилия. Неблагоприятно складывающиеся для команды условия соревнований иногда действуют угнетающе на участников. Все это следует учесть, раскрывая значение психологической подготовки. Важно представить себе, в каких играх воспитываются те или иные волевые качества, какие средства и методы для этого используются.

В процессе овладения техникой отдельных приемов и тактическими действиями выделяют три этапа: создание предпосылок, необходимых для осуществления поставленных задач; предварительное ознакомление с изучаемым материалом и первичное овладение им; совершенствование.

На первом этапе (создание предпосылок) решаются следующие задачи: подготовка двигательного аппарата, укрепление здоровья занимающихся, психологическая подготовка. Следует усвоить, как строится работа на этом этапе с детьми, начинающими заниматься играми, и спортсменами-разрядниками.

На втором этапе изучается техника основных приемов и тактика игры. Начиная изучение нового приема, нужно назвать, объяснить и показать его, дать занимающимся возможность выполнить его в упрощенных условиях, добиваясь правильной техники, а затем систематически повторять, усложняя условия.

Двигательные навыки в спортивных играх отличаются большой подвижностью. Поэтому необходимо, усложняя упражнения и изменяя условия, приближать их к игровым, т. е. овладевать техникой одновременно с тактикой игры. Тактика игры изучается в следующем порядке: индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.

На третьем этапе совершенствуется физическая, техническая, тактическая и волевая подготовка занимающихся. Как правило, к этому времени уже составлены команды игроков и ведется подготовка к соревнованиям.

Необходимо объяснить, как в обучении применяются дидактические принципы (сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность и прочность), а также методы устной и наглядной передачи знаний (объяснение, беседа, показ, наглядные пособия), методы упражнения (метод целостного и расчлененного обучения, упрощения и усложнения, метод соревнования) при решении задач каждого этапа в занятиях с различными возрастными группами.

Надо знать о принципах тренировки (всесторонность, непрерывность, цикличность) и содержании всесторонней подготовки спортсмена (физической, технической, тактической) применительно к определенной спортивной игре.

Основная форма организации и проведения занятий по спортивным играм — урок. Студенту необходимо знать типовую структуру урока: задачи и средства подготовительной, основной и заключительной частей, дозировку нагрузки; основные типы уроков (вводный, изучение и совершенствование техники и комплексные). Следует составить конкретные уроки указанных типов и обосновать их.

Литература

- Спортивные игры, под ред. М. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Теория и методика физического воспитания, под ред. А. Д. Новикова. Л. П. Матвеева. ФиС, 1959.

Контрольные вопросы

1. Воспитание как составная часть обучения и тренировки. Роль тренера и коллектива.
2. Задачи учебно-тренировочного процесса (на примере конкретной спортивной игры).
3. Значение, содержание и средства физической подготовки.
4. Что понимается под техникой и тактикой игры?
5. Характеристика тактических действий.
6. Сущность и методы волевой подготовки.
7. Особенности двигательных навыков в спортивных играх, средства и методы их воспитания.
8. Содержание учебно-тренировочного процесса и применяемые методы на различных его этапах.
9. Применение целостного и расчлененного методов при обучении технике и тактике игры.
10. В чем состоит соревновательный метод и в каких случаях он применяется?
11. Как усложняются условия выполнения изучаемого приема и тактические действия?
12. Задачи и средства подготовительной, основной и заключительной частей урока.
13. Задачи и содержание урока по изучению нового материала.
14. Задачи и содержание комплексного урока.
15. Способы дозировки нагрузки в уроке.

Организация и проведение соревнований по спортивным играм

Соревнования являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Они имеют большое значение в воспитании спортсменов, в совершенствовании двигательных и волевых качеств, в совершенствовании технических приемов и тактических действий.

В воспитании важное значение имеют поведение и действия тренера, представителя, капитана команды, судьи. Немаловажное влияние оказывает также хорошая организация соревнований.

Соревнования по спортивным играм могут быть личные (учитываются результаты отдельных участников), лично-командные (учитываются результаты отдельных игроков и команды в целом), командные (учитываются результаты отдельных команд), соревнования коллективов (учитываются результаты нескольких команд, представляющих один коллектив).

Надо знать эти виды соревнований, по каким спортивным играм они проводятся и с какой целью, а также иметь представление о значении и отличительных особенностях товарищеских встреч, календарных соревнований (первенства различных масштабов и кубковые соревнования), уравнительных соревнований и блицтурниров.

В зависимости от задач, сроков и материальной базы соревнования по спортивным играм проводятся по круговому, с выбыванием или по смешанному способам. Необходимо понять их сущность, положительные и отрицательные стороны, в каких случаях целесообразно применять тот или иной способ и как составить календарь с учетом способа проведения соревнования.

По круговому способу в настоящее время проводятся соревнования только с чередованием полей. В крупных соревнованиях (первенства Европы и мира, олимпийские игры и др.) применяются новые варианты составления календаря, не описанные в учебниках. Например, все участники разделяются на несколько подгрупп, в которых проводятся встречи по круговому способу, а затем занявшие в подгруппах первые, вторые и т. д. места играют между собой. Кубковые соревнования стали проводиться с двумя встречами между одной парой участников и т. п. По материалам периодической печати надо познакомиться со способами проведения соревнований по баскетболу, футболу и другим спортивным играм на Кубок европейских чемпионов, на первенствах мира, на олимпийских играх.

Учет и оформление результатов соревнований по спортивным играм также зависят от способа проведения соревнований. В соревнованиях с выбыванием проигравшая команда выбывает из соревнований и победителем становится команда (игрок), выигравшая все встречи. Результаты заносятся в специальную сетку календарных встреч (наверху победитель, внизу счет).

Результаты соревнований по круговому способу оцениваются иначе. Необходимо знать, как составляется итоговая таблица соревнований и какие варианты оценок применяются, почему в соревнованиях коллективов результаты оцениваются дифференцированно.

Следует изучить порядок судейства и назначения судей на календарные игры, обязанности главного судьи, его помощника, секретаря и судей на поле, методику судейства в футболе, хоккее с шайбой, хоккее с мячом, баскетболе, волейболе, теннисе и других играх, а также иметь представление о структуре коллегии судей, работе отдельных комиссий, формах подготовки судейских кадров.

Л и т е р а т у р а

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Правила соревнований по отдельным видам спортивных игр.

Дополнительная

Л. А. Борзенкова. Правила спортивных соревнований. ФиС, 1956.
С. Л. Аксельрод. Спортивные соревнования. ФиС, 1952.

Контрольные вопросы

1. Воспитательное значение соревнований по спортивным играм.
2. Как влияет судейство на повышение технической подготовки игроков?
3. Значение и время проведения товарищеских встреч.
4. Чем отличаются кубковые соревнования от блицтурниров?
5. При каком количестве участников календарь по способу с выбыванием составляется без применения специальной формулы?
6. Как составить календарь игр для 16 команд, если на данное соревнование отводится всего 6 дней и нужно определить места всех участников (игры проводятся каждый день)?
7. Как определить количество календарных дней и количество встреч при проведении соревнований по круговому способу?
8. Составьте календарь для 10 команд по способу с выбыванием и по круговому способу с чередованием полей.
9. Для чего и как проводится жеребьевка?
10. Требования, предъявляемые к судье по спортивным играм, и его обязанности.
11. Организация работы коллегии судей по отдельному виду спортивных игр в городе, республике.

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы по спортивным играм

Секция коллектива физической культуры является основной организационной формой подготовки спортсменов. Прежде чем говорить о планировании работы секций футбола, хоккея, баскетбола и др., следует раскрыть вопросы их организации и структуры, показать, какая предварительная работа проводится при организации секций на предприятии, в вузе, школе. Когда секция создана, про-

изводится распределение занимающихся по группам и командам. Надо уяснить себе, как это целесообразнее сделать.

Секция должна иметь план работы, который составляется на год по разделам (организационная, учебно-тренировочная, спортивно-массовая, врачебная, агитационная и хозяйственная).

Необходимо познакомиться с содержанием этих разделов и научиться составлять календарный план работы секции на короткий отрезок времени (1—3 месяца) на основе общего плана.

Следует остановиться на планировании учебно-тренировочных занятий команд, участвующих в соревнованиях. Для таких команд составляется перспективный план на длительный период (4 года), план на год (текущее планирование) и план на короткий отрезок времени — четверть, семестр, период, месяц, неделю, на одно занятие (оперативное планирование).

В годовом плане выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Если в течение года проводится несколько соревнований, то предусматривается несколько циклов. В этом случае работа планируется так, чтобы занимающиеся достигли спортивной формы к наиболее ответственному соревнованию. Следует разобрать задачи, средства, методы и формы работы в отдельных периодах, задачи и средства физической, технической, тактической и психологической подготовки, остановиться на продолжительности периодов, объеме и интенсивности нагрузки и количестве занятий в неделю (в тренировочных недельных циклах).

Заочники должны научиться составлять учебный план и график распределения учебных часов для секций коллектива физической культуры и познакомиться с содержанием учебных планов для команд, участвующих в первенствах СССР, союзных республик, краев или областей.

Оперативное планирование отличается большей конкретностью. Оно отражается в рабочих планах и конспектах занятий. Надо изучить формы составления рабочих планов (графических, поурочных, тематических) по рекомендуемой литературе и ознакомиться с конкретными планами тренеров по отдельным видам спортивных игр.

Учебный материал в отдельном уроке планируется в соответствии с задачами урока, периодом тренировки и планом на неделю.

Правильное планирование возможно лишь при систематическом учете посещения занятий спортсменами, учете проведенной учебно-тренировочной работы, успеваемости и спортивных достижений занимающихся, а также при условии постоянного наблюдения за состоянием их здоровья.

Учет изменения спортивных показателей проводится: по результатам за определенный период по физической подготовке (высота и количество сделанных прыжков, скорость пробегающих коротких отрезков, скорость пробегающих средних и длинных дистанций, броски тяжелых чабивных мячей на дальность и др.), по технической под-

готовке (точность попадания в корзину, быстрота выполнения передач, скорость при ведении мяча) и по тактической подготовке (групповые и командные взаимодействия).

Учет этих данных может проводиться в упрощенных условиях (выполнение определенных нормативов) и в процессе самой игры.

В практике применяются различные способы записи игровых действий: статистическая, графическая и стенографическая.

Литература

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.

Дополнительная

Программы по спортивным играм для спортивных секций коллективов физической культуры.

Футбол. Учебное пособие для тренеров. ФиС, 1962.

Контрольные вопросы

1. Как организовать секцию по какой-либо спортивной игре на предприятии, в вузе или школе?
2. Обязанности бюро секции и его связь с тренером.
3. Что представляет собой план работы секции?
4. Значение и содержание перспективного плана работы команды и отдельного игрока.
5. Содержание плана недельного цикла тренировки команд секции коллектива и команд, участвующих в первенствах республик или СССР.
6. Формы рабочих планов и их составление.
7. Формы учета показателей по физической, технической и тактической подготовке и его значение.
8. Составьте учебный план по любому виду игры для конкретной команды.
9. Как составляется конспект урока? Его значение и связь с предыдущими и последующими уроками.

Характеристика программы по физическому воспитанию в школе

Студент должен изучить программу по физическому воспитанию в средней школе, обратив особое внимание на содержание разделов, касающихся спортивных и подвижных игр*.

Надо знать, какие подвижные и спортивные игры предусмотрены программой для 1—2, 3—4, 5—8 и 9—10-х классов и каковы особенности их проведения на уроках в школе; представить себе объем программного материала по каждой из спортивных игр. Следует ознакомиться с программами по спортивным играм для занятий в школьных секциях и проанализировать, как осуществляется связь учебной работы с секционными занятиями по спортивным играм.

Литература

Программы по физическому воспитанию в школе (разделы «Спортивные игры»).

* Материал по подвижным играм в школе изложен в теме «Подвижные игры».

Контрольные вопросы

1. Какие спортивные игры входят в программу по физическому воспитанию для учащихся 5—8-х классов?
2. Какие спортивные игры изучают учащиеся 9—10-х классов?
3. Как осуществляется связь занятий на уроках с секционными занятиями по спортивным играм?

*Дополнительные темы для специализирующихся по спортивным играм**

Специализирующиеся по одному из видов спортивной игры кроме приведенного материала изучают дополнительно следующие темы (применительно к своему виду):

1. Особенности подготовки детей, подростков и юношей.
2. Основы научно-исследовательской работы.
3. Руководство командой на соревнованиях.
4. Общественные органы руководства работой по развитию данного вида игры.
5. Места для занятий, оборудование и инвентарь.

По теме 1. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей различных возрастных групп (10—12, 13—15 и 16—18 лет) следует раскрыть методику их подготовки, уделив особое внимание подбору средств и методов. Кроме того, нужно познакомиться с программами ДЮСШ и секций общеобразовательных школ.

По теме 2. В настоящее время научно-исследовательская работа имеет важное значение для обоснования техники, тактики и методики тренировок. Для ведения научных исследований в спортивных играх студенты пользуются разными методами: изучают и обобщают передовой опыт работы, ведут педагогические наблюдения, эксперимент, используют кинофотосъемку, применяют физиологические, медицинские и психологические методы исследования, изучают литературу. Студенту необходимо иметь представление также о новейшей аппаратуре.

По теме 3. Руководство командой на соревнованиях имеет большое значение. До соревнований тренер составляет план игры с будущим противником и непосредственно перед встречей дает установку на игру, определяя со своей командой тактику игры в нападении и защите, систему игры, дает отдельные задания каждому игроку.

Студенту необходимо знать, как осуществлять руководство игрой (в том виде, в котором он специализируется).

По теме 4. Надо иметь представление об организационной структуре и работе федераций, секций, тренерских советов и коллегий судей.

По теме 5. Необходимо иметь представление о том, как сделать площадку, основное и дополнительное оборудование для вида игры,

* Здесь приведены только общие темы для всех специализирующихся.

в котором специализируется студент, как следить за состоянием площадки с земляным, травяным и деревянным покрытием, как подготовить ее к занятиям и соревнованиям.

БАСКЕТБОЛ

Теория

Техника игры

Игра в баскетбол отличается быстротой и точностью действий, большим разнообразием приемов, частой сменой игровых ситуаций, активностью всех игроков команды как в нападении, так и в защите и специфической деятельностью каждого игрока в отдельности.

Техника игры имеет существенное отличие в зависимости от того, нападает команда или защищается.

В нападении применяются: передвижения, ускорения, остановки, повороты и прыжки; ловля мяча; передачи и броски в корзину; ведение и финты. В защите — передвижения приставными шагами влево, вправо, вперед и назад, передвижения спиной вперед (кроме обычного способа передвижения); перехватывание мяча; вырывание, выбивание и накрывание мяча; финты.

Анализ техники приемов игры необходимо начинать с изучения соответствующей литературы, просмотра кинограмм отдельных приемов лучших игроков и учебных фильмов, вести наблюдение за техникой игры в процессе соревнований. Большое значение имеет и самостоятельное выполнение приемов игры с критическим самоанализом возможных ошибок и определение этих ошибок у других.

Анализ техники передач и бросков в корзину нужно делать по следующей схеме: название приема, исходное положение, замах, движение частей тела и мяча при броске и заключительном движении. Следует обосновать целесообразность исходного положения, движения рукой, туловищем и ногами; указать, от чего зависит точность и дальность полета мяча при выполнении передач и бросков различными способами.

Литература

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Баскетбол, под ред. С. А. Кераминаса. ФиС, 1961, стр. 68—98.

Контрольные вопросы

1. Сущность и характеристика игры.
2. Какие повороты применяются в баскетболе? Их назначение и техника выполнения.
3. В чем различие в технике остановок прыжком и шагом?
4. Как выполняется прыжок при броске в корзину двумя руками сверху со средних дистанций после ведения?
5. Как выполняется ловля мяча двумя руками?
6. Какие способы передач применяются в баскетболе?
7. Способы бросков мяча в корзину и техника их выполнения.
8. Как выполняется бросок «крюком»? Его положительные и отрицательные стороны.

9. Какие способы ведения мяча применяются в баскетболе и как они выполняются?

10. Какие приемы применяются при игре в защите? Техника их выполнения.

11. Что такое финт, какие финты применяются в нападении и защите?

Тактика игры

В баскетболе все 5 игроков принимают активное участие в нападении и защите. Тактику игры подразделяют на тактику нападения и защиты. И в нападении, и в защите тактика игры складывается из индивидуальных, групповых и командных действий.

К индивидуальным действиям в нападении относится целесообразное применение разнообразных технических приемов: передвижений (для выбора места и освобождения от защитника); поворотов, ускорений и остановок; бросков в корзину, передач, ведения мяча и финтов.

Индивидуальные действия в защите выражаются в умении занимать наиболее тактически выгодную позицию в зависимости от расположения и действий противника и своих партнеров (путем целесообразного применения передвижений, поворотов и остановок), правильно держать игрока, ведущего мяч, и игрока, не имеющего мяча, игрока, атакующего корзину, а также в умении действовать против двух нападающих.

Групповые действия баскетболистов весьма разнообразны. Чтобы лучше в них разобраться, необходимо выделить наиболее простые, учесть, в каких условиях они применяются в ходе игры, и в зависимости от этого уяснить, как взаимодействуют два нападающих против одного и двух защитников, три нападающих против одного, двух и трех защитников и т. д.

Взаимодействие нападающих строится на применении различных передач, ведения, выходов на свободное место и навстречу игроку с мячом, постановки заслонов.

Групповые действия имеют место и при игре в защите. Наиболее важными являются тактические действия двух и трех защитников против равного и численно превосходящего количества нападающих, а также взаимодействия при переключениях и проскальзывании.

Командные тактические действия в учебниках и учебных пособиях раскрываются с некоторыми отличиями. Изучая этот вопрос, нужно учесть, что в современном баскетболе применяются: система нападения «быстрым прорывом», система позиционного нападения, личная, зонная и смешанная системы защиты.

Нападение «быстрым прорывом» чаще всего применяют после неудачного броска в корзину. Оно проводится с выходом одного нападающего под щит противника, с выходом вперед двух-трех нападающих, с выходом двух игроков на боковую линию, которые, используя быстрые передвижения вперед в сочетании с передачами и ведением мяча, стремятся атаковать корзину противника раньше, чем он займет оборону.

Характеризуя эти варианты нападения «быстрым прорывом», следует показать действия каждого игрока в начальной, средней и заключительной фазах.

Система позиционного нападения в настоящее время имеет две разновидности — нападение с одним или двумя центровыми и произвольное нападение.

Характеризуя нападение с центровыми игроками, необходимо обратить внимание на взаимодействие игроков задней линии между собой, с крайними нападающими и с центровым (центровыми) и на действия центрального игрока.

Произвольное нападение состоит в том, что игроки с определенной расстановкой (3—2 или 2—3) творчески применяют различные индивидуальные и групповые действия, имея необходимые тактические знания и владея специальными навыками. При этом используются передачи и ведение мяча при встречном передвижении, броски с дальних и средних дистанций, быстрые выходы под щит, заслоны и т. п. Важно уяснить, как проводится нападение с применением встречных передач, с передвижением по восьмерке, с применением тактических комбинаций с заслонами при участии двух и более игроков.

При изучении защитных действий следует акцентировать внимание на системе личной защиты, и особенно на личной защите по всему полю (прессинг).

Зонная защита в настоящее время несколько утратила свое значение, но все еще применяется в баскетболе. Нужно знать ее положительные и отрицательные стороны.

В последнее время некоторые команды нашей страны стали применять новый вид зонной защиты — зонный прессинг. Он отличается активной формой ведения игры, заключающейся в том, что после потери мяча команда сразу же переходит к активному отбору мяча, игроки располагаются непосредственно на половине противника. Если отбор мяча не удается, то защищающиеся отходят назад и занимают зону ближе к своей корзине.

Кроме зонного прессинга применяются различные варианты смешанной защиты.

В баскетболе имеют место частые остановки игры в связи с нарушением правил. В большинстве случаев после остановок мяч вводится в игру из-за боковых линий. Надо знать наиболее типичные тактические действия игроков без заслонов и с заслонами при введении мяча в игру из-за боковых линий, при начале игры с центра, розыгрыше спорного и штрафного броска.

Литература

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Баскетбол, под ред. С. А. Кераминаса. ФиС, 1961, стр. 131—153.

Контрольные вопросы

1. Выбор места игроком в нападении.
2. Выбор места игроком в защите, когда нападающий атакует корзину или находится далеко от нее.

3. Тактическое назначение поворотов.
4. В каких случаях применяется ведение мяча?
5. Взаимодействие двух и трех игроков при организации и проведении нападения быстрым прорывом.
6. Покажите несколько конкретных тактических комбинаций без заслонов с участием двух, трех и четырех игроков.
7. Что такое заслон и какие заслоны применяются в игре?
8. Приведите примеры взаимодействия двух, трех и четырех игроков с применением заслонов.
9. Сущность нападения с одним центровым игроком и применение его в игре.
10. Какие расстановки игроков применяются при позиционном нападении и каковы функции отдельных игроков?
11. Варианты личной защиты и их применение в игре.
12. Зонная защита 2—1—2, 3—2, 2—3 и 1—3—1. В каких случаях она применяется?
13. Что такое переключение и проскальзывание? Приведите несколько практических примеров.

Методика тренировок

Процесс спортивного совершенствования тесно связан с воспитанием занимающихся, которое необходимо осуществлять на каждом занятии, соревнованиях и вне занятий.

Вопросы физической подготовки, имеющей большое значение в тренировке баскетболиста, решаются на протяжении всего годового цикла тренировки. В подготовительном периоде значительная часть времени (50% и больше) отводится на физическую подготовку. В дальнейшем соотношение времени изменяется в пользу технико-тактической подготовки, но физическая подготовка не исключается даже в соревновательном периоде.

Раскрывая средства и методы развития двигательных качеств, специфичных для баскетболистов, следует исходить из характеристики игровой деятельности в ходе соревнований. При этом нужно учесть, что баскетболист половину времени играет в защите, что его активные действия чередуются с остановками (паузами) и что в течение игры он пробегает 3—5 км.

Обучение и совершенствование техники и тактики игры основывается на дидактических принципах. Следует показать на конкретных примерах, как достигаются наглядность, прочность и сознательность в обучении, в какой последовательности изучаются техника и тактика игры. Для того чтобы правильно определить последовательность обучения приемам техники и тактическим действиям, необходимо знать, как они выполняются и применяются в ходе игры. Сначала определяется последовательность обучения отдельным приемам (передача, ведение и т. д.), а затем последовательность их изучения в сочетании друг с другом. Важно знать, как постепенно усложнить условия выполнения отдельных приемов игры.

Обучать групповым тактическим действиям можно только тогда, когда игроки имеют представление о системах игры в нападении и защите. Изучение групповых действий, построенных на конкретных примерах командной игры в нападении или защите, помогает

быстрее освоить тактическую систему игры. Для примера приведем последовательность обучения нападению быстрым прорывом:

передача в парах с продвижением вдоль площадки и броском в корзину; то же с сопротивлением одного и двух защитников; то же с ведением и скрещением в заключительной фазе;

передача мяча в тройках с продвижением вдоль поля и броском в корзину; то же с ведением мяча; то же с переменой мест — с одним, двумя и тремя защитниками;

организация атаки корзины в парах и тройках после ловли мяча от щита (мяч в щит бросает преподаватель и определяет, кто ловит мяч первым), то же, но с тремя игроками; то же, но с двумя и тремя нападающими, которые атакуют корзину, борются за мяч (при отскоке) и переключаются на защиту, если мячом овладели защитники, которые проводят быстрый прорыв;

быстрый прорыв при игре на одной половине поля 2×2 , 3×3 , 4×4 , 5×5 ;

быстрый прорыв в двусторонней игре.

В таком же плане необходимо раскрыть последовательность обучения позиционному нападению.

Надо знать также методику проведения урока по баскетболу с группами различной подготовленности.

Л и т е р а т у р а

- Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Баскетбол, под ред. С. А. Кераминаса. ФиС, 1961, стр. 51—67, 98—130, 151—166.
Т. Зельдович, С. Кераминас. Подготовка юных баскетболистов. ФиС, 1964.

К о н т р о л ь н ы е в о п р о с ы

1. Значение и средства общей и специальной физической подготовки баскетболиста.
2. Методы спортивной тренировки для развития выносливости баскетболистов.
3. Как применить на практике методическое положение о том, что технику нужно изучать одновременно с тактикой?
4. Покажите на конкретных упражнениях последовательность обучения ведению мяча.
5. В какой последовательности изучается передача мяча двумя руками от груди?
6. Покажите на каком-либо примере, как осуществляется обучение простому упражнению и постепенное усложнение условий его выполнения.
7. Как осуществить принцип наглядности при обучении тактике игры?
8. Как изучать заслоны?
9. Покажите последовательность обучения нападению с одним центровым игроком.
10. В какой последовательности и как изучаются защитные тактические действия?
11. Расскажите о последовательности обучения тактической комбинации (комбинацию возьмите любую) при введении мяча в игру из-за боковой линии.
12. Как осуществляется совершенствование в командных тактических действиях?

*Правила соревнований**

Следует изучить правила игры, затем понаблюдать за работой судейского аппарата на соревнованиях и принять участие в практическом судействе (сначала провести судейство учебных игр в секции вместе с судьей, имеющим опыт, а затем и самостоятельно).

Во время сессии на занятиях по этой теме уточняются неясные вопросы или разбираются изменения некоторых пунктов правил игры.

Практические занятия

Студенты должны самостоятельно изучить и уметь показать упражнения по общей и специальной физической подготовке, технику приемов игры — передвижения, остановки и повороты; ловлю мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди, сверху и одной рукой от плеча; броски в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча с места и в движении; ведение мяча; передвижение защитника, выбивание, вырывание, накрывание и ловлю мяча при отскоке от щита — и тактику. Они должны уметь выполнить в специальных упражнениях и двусторонних играх: индивидуальные и групповые действия, систему нападения быстрым прорывом, позиционное нападение (с одним центровым), личную защиту в области штрафного броска и зонную защиту 2—1—2.

Практические занятия в периоды экзаменационных сессий проводятся в форме методических по темам: физическая, техническая и тактическая подготовка баскетболистов.

*Учебная практика***

Овладение педагогическими навыками — одна из важнейших задач будущего преподавателя, тренера. Занимаясь в секции по баскетболу, наблюдая за проведением занятий опытными тренерами и изучая методическую литературу, надо научиться составлять конспект урока в соответствии с поставленными задачами, комплексы упражнений подготовительной части, подбирать упражнения основной части, подавать команды, перестраивать группу и проводить урок в целом.

На практических занятиях в период экзаменационной сессии студент показывает, какие навыки он приобрел в проведении специальных упражнений, частей урока и всего урока.

* Эти указания относятся к изучению правил соревнований и по другим спортивным играм.

** Эти рекомендации относятся и к другим спортивным играм.

Дополнительный материал для специализирующихся

Теория

История развития баскетбола

В этой теме основными являются следующие вопросы: возникновение игры в баскетбол, появление и состояние игры в дореволюционной России, массовое развитие баскетбола в СССР и рост мастерства советских баскетболистов, развитие баскетбола за рубежом, участие сборных команд СССР в международных соревнованиях.

После вступления в Международную баскетбольную федерацию (ФИБА) в 1947 г. советские баскетболисты стали принимать участие во всех международных соревнованиях на первенство Европы, на Кубок европейских чемпионов, на первенство мира и в олимпийских играх.

Литература

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.

Дополнительная

Баскетбол. ФиС, 1967.

П. Каминский, И. Преображенский. Пятеро под кольцом. ФиС, 1959.

Журнал «Спортивные игры».

Контрольные вопросы

1. Какие народные игры с мячом, похожие на баскетбол, были известны в России?
2. Когда и где впервые стала проводиться игра в баскетбол?
3. В каком году появился баскетбол в России и как он развивался?
4. В каком году в СССР были введены международные правила по баскетболу?
5. Когда были проведены первые соревнования по баскетболу по новым правилам, какие команды принимали в них участие и какова была их спортивно-техническая подготовка?
6. Соревнования по баскетболу в программе олимпийских игр и участие в них советских баскетболистов.
7. Современное состояние баскетбола в нашей стране.

Техника, тактика и методика тренировки

Специализирующиеся более детально изучают технику отдельных приемов и тактических действий баскетболиста по рекомендованной литературе, просматривают и анализируют кинокольцовки.

Они должны уделить большое внимание научному обоснованию методов тренировки и используемых средств, а также изучению планирования учебно-тренировочного процесса.

Нужно изучить вопросы методики занятий с детьми, иметь представление о развитии баскетбола среди детей и о том, как осуществляется подготовка юных баскетболистов в общеобразовательной школе, коллективах физической культуры и спортивных школах.

Методика подготовки юных баскетболистов основывается на их анатомо-физиологических и психологических особенностях.

Л и т е р а т у р а

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Баскетбол. ФиС, 1967.

Дополнительная

А. Г р а с и с. Методика подготовки баскетболиста-разрядника. ФиС, 1962.
Говорят тренеры по баскетболу. Сборник статей, периодические выпуски (выпуск I). ФиС, 1960.

Т. З е л ь д о в и ч, С. К е р а м и н а с. Подготовка юных баскетболистов. ФиС, 1964.

Журнал «Спортивные игры».

К о н т р о л ь н ы е в о п р о с ы

1. Особенности современной техники выполнения бросков в корзину.
2. Методика тренировки бросков в корзину со средних и дальних дистанций.
3. Значение применения в тренировке колец уменьшенных размеров для большей точности бросков.
4. Назовите двигательные качества, имеющие решающее значение для ловли мяча, отскочившего от щита. Как их развивать?
5. Как планируется физическая нагрузка в течение года для команд, участвующих в первенстве СССР?
6. Методика занятий с детьми и юношами с учетом их возрастных особенностей.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я

Специализирующиеся по баскетболу должны овладеть не только основными приемами техники и тактическими действиями, но и более сложными, применяемыми в современном баскетболе.

У ч е б н а я п р а к т и к а *

Овладение педагогическими навыками является важнейшим разделом учебного процесса. Специализирующиеся должны применять в уроке различные методы обучения, подбирать материал для занятий в соответствии с поставленными задачами, приобрести навыки в проведении занятий с группами различной подготовленности в разные периоды тренировки. Они должны также уметь составлять конспекты уроков, анализ игр и давать установки на игру.

Необходимо составить несколько конспектов уроков (по заданию тренера), обратив внимание на правильную постановку задач и решение их в процессе урока, провести педагогический анализ нескольких уроков по определенной схеме (подготовка преподавателя к уроку, его внешний вид, место, показ, знание материала, раз-

* Этими указаниями должны руководствоваться специализирующиеся и по другим спортивным играм.

воображение методов и др.). Очень важно научиться замечать и исправлять ошибки, допущенные занимающимися.

К каждому занятию следует тщательно готовиться: прочитать соответствующую литературу, написать подробный конспект, проконсультироваться у опытного тренера, продумать вопросы организации и методики проведения занятия.

Необходимо систематически практиковаться в судействе игр, познакомиться с работой коллегий судей (районных, городских, областных), научиться проводить семинары по судейству. Кроме того, студент должен уметь проводить беседы с занимающимися по вопросам техники и тактики игры, методики тренировки и др.

ВОЛЕЙБОЛ

Теория

Техника игры

Исходя из общей характеристики игры и ее особенностей, студент должен дать характеристику игровых действий волейболиста, знать, какие способы передвижения, передачи мяча, нападающие удары, подачи и блокирование применяются в игре, какова техника их выполнения и тактическое назначение.

Следует учесть, что некоторые приемы игры применяются и в нападении, и в защите. Например, первая передача, как правило, является защитным приемом, но если она адресуется партнеру сразу на удар, то ее относят к группе приемов нападения.

Анализируя технику выполнения подач, передач и нападающих ударов, надо сказать об исходном положении игрока, замахе, заключительном усилии и указать наиболее типичные ошибки. В современном волейболе возросло значение подач без вращения мяча, передач одной и двумя руками снизу. Необходимо иметь представление о технике этих приемов и показать, чем было вызвано их применение. Следует обратить внимание на технику выполнения блокирования в связи с изменениями правил соревнований в 1965 г.

Литература

- Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров. Волейбол. ФиС, 1961, стр. 9—14, 47—201.

Контрольные вопросы

1. Характеристика игры и классификация приемов техники.
2. В чем отличие техники выполнения первых и вторых передач? Их тактическое назначение.
3. Общие требования для правильного выполнения верхних (вторых) передач мяча в опорной стойке.
4. Как классифицируются передачи мяча?
5. Техника выполнения верхних передач мяча в прыжке.
6. Техника выполнения нижних передач.
7. Техника выполнения верхних и нижних передач с последующим падением.

8. Какие способы передач применяются в волейболе? Техника их выполнения.
9. Техника выполнения нападающих ударов: прямого, бокового с переводом, с короткой передачи.
10. Техника постановки одиночного и группового блока.

Тактика игры

В этой теме нужно разобрать командные, групповые и индивидуальные действия в нападении и защите, показать расстановку игроков при командных действиях, взаимодействие в линиях и между линиями при различных системах нападения (нападение с одной передачей, нападение с двумя передачами через игрока передней линии и нападение с выходом к сетке игрока задней линии) и защиты (защита углом вперед и углом назад), применение каждой системы в зависимости от состава своей команды и команды противника, наиболее типичные взаимодействия игроков, уяснить положительные и отрицательные стороны каждой системы.

При анализе командных тактических действий в защите необходимо учесть изменения правил постановки блокирования (1965 г.) и организацию страховки.

Групповые действия игроков при игре в нападении и защите зависят от характера командных действий. Чем больше игроков первой линии владеют нападающими ударами, тем разнообразнее игра в нападении. При выходе игрока задней линии к сетке для выполнения второй передачи эти возможности значительно увеличиваются.

Надо показать на примерах (схемах) возможные варианты тактических комбинаций в нападении, от чего они зависят и в каких случаях их целесообразно применять.

Анализируя групповые действия в защите, следует остановиться на взаимодействии игроков задней линии при постановке группового блока, без блокирования и показать, как участвует в защитных действиях игрок первой линии, свободный от блока.

Успешное выполнение групповых и командных действий зависит от индивидуальной игры каждого игрока. Необходимо объяснить, как применяются в тактическом плане подачи, нападающие удары, передачи мяча и одиночное блокирование.

Литература

- Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
В. А. Осколкова и М. С. Сунгуров. Волейбол. ФиС, 1961, стр. 201—207, 244—254, 264—265, 285—286.

Контрольные вопросы

1. Первоначальная расстановка игроков при приеме и выполнении подачи.
2. Перемещения игроков в ходе организации нападения и защиты.
3. В каких случаях и как применяются различные способы подачи мяча, какое значение имеет вращение мяча?
4. Тактическое применение нападающих ударов, одиночного и двойного блокирования.

5. Наиболее распространенные тактические комбинации в нападении при игре по системе с одной передачи и с двумя передачами.

6. В чем сущность, преимущество и недостатки системы нападения с выходом игрока задней линии к сетке?

7. Взаимодействие игроков первой линии в зависимости от применяемой тактической системы в нападении.

8. Сущность системы защиты углом вперед и углом назад, недостатки и преимущества.

9. Взаимодействие игроков при игре по этим системам защиты.

10. Как организуется и проводится двойное блокирование, какие игроки участвуют в подстраховке?

Методика тренировки

Исходя из положений общей теории спортивных игр надо объяснить, какими средствами и методами осуществляется общая и специальная физическая подготовка с различными группами: с детьми, женщинами, мужчинами (новичками и разрядниками). Нужно разобрать, как развиваются двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и, особенно, прыгучесть.

Обучение технике начинается с исходных положений (стоек), передвижений, верхней (второй) передачи мяча в опорной стойке и нижней прямой подачи мяча. Затем изучаются прямая верхняя подача, нижняя передача без падения и с падением, блокирование и другие приемы.

Необходимо раскрыть последовательность изучения и пути совершенствования техники основных приемов игры, показав постепенность усложнения условий их выполнения (соединяя с тактикой индивидуальных, групповых и командных действий). Надо знать значение упражнений с использованием дополнительного оборудования (подвесных мячей, тренировочной стенки, мишеней и др.) для совершенствования техники отдельных приемов игры.

Тактика игры изучается в следующей последовательности: индивидуальные, групповые и командные действия. Упражнения в индивидуальных действиях постепенно усложняются, и занимающиеся переходят к изучению тактических комбинаций. Студенты должны показать этот процесс на практических примерах (схемах) из нападения и защиты, имея в виду, что сначала изучаются тактические комбинации с передачи мяча из зон 6, 5, 1 в зону 3 и заключительным ударом из зоны 4 или 2, а потом комбинации со скрестным перемещением, с постановкой блока, с подключением страхующих, розыгрышем мяча с подачи, от нападающего удара и др.

Все изученные индивидуальные и групповые действия совершенствуются в двусторонней игре.

Литература

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.

В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров. Волейбол. ФиС, 1961, стр. 207—244, 255—294.

А. Эйнгорн. 500 упражнений для волейболистов. ФиС, 1959.

Контрольные вопросы

1. Особенности физической подготовки волейболиста.
2. Как развивать прыгучесть?
3. Последовательность изучения техники и тактики игры.
4. Последовательность обучения и совершенствования в подачах, передачах (первых и вторых), нападающих ударах и блокировании.
5. Как изучаются тактические комбинации нападения с одной, двумя передачами и с выходом игрока задней линии к сетке?
6. Последовательность, средства и методы обучения индивидуальным и групповым защитным действиям.
7. Средства и методы изучения системы защиты углом вперед и углом назад.
8. Особенности занятий с группами детей и взрослых в различных периодах тренировки.

Практические занятия

Практический материал программы изучается индивидуально и на занятиях в секции. На занятиях во время экзаменационной сессии разбирается программный материал по разделам физической, технической и тактической подготовки. На этих занятиях студенты-заочники должны показать свои знания и умение выполнять (демонстрировать) упражнения по общей и специальной физической подготовке, перемещения из основной стойки, прыжки толчком двумя ногами, подачи (нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую), верхние и нижние передачи мяча (первые и вторые, без падения и с падением), прямой нападающий удар, блокирование и прием мяча, отскочившего от сетки. В двусторонней игре надо показать умение и понимание индивидуальной, групповой и командной тактики игры в нападении и защите и по заданию преподавателя выполнить во взаимодействии с другими игроками наиболее типичные тактические комбинации и системы игры.

Дополнительный материал для специализирующихся

Теория

История развития волейбола

Возникновение игры относится к 1895 г. Известно, что волейбол в этот период появился в Америке и проводился как обычная подвижная игра. Несколько позже он появился в странах Азии, где проводился по правилам, отличавшимся от современных (в комнате было по 9 человек, играли до 22 очков).

В России волейбол стал культивироваться лишь после Великой Октябрьской социалистической революции. Первыми стали играть в волейбол детские организации «Юные коммунисты» в районах средней Волги, затем игра появилась в Москве, на Украине, в Закавказье и на Дальнем Востоке.

В 1925 г. были утверждены первые официальные правила игры. Волейбол быстро стал массовой спортивной игрой.

Первые международные встречи наши волейболисты провели в 1935 г. с командой Афганистана. Начиная с 1947 г. волейболисты СССР регулярно принимают участие в международных и официальных соревнованиях и занимают в большинстве случаев первые места.

В послевоенные годы значительно повысился класс игры волейбольных команд многих стран. Особенно высоких показателей добились команды Чехословакии, Румынии, Польши и женская команда Японии.

Необходимо дать характеристику игры, изучить, как изменялись правила игры, как влияли эти изменения на технику и тактику.

Литература

- Спортивные игры, под ред. М. С. Козлова. ФиС, 1959, стр. 133—149.
В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров. Волейбол. ФиС, 1961, стр. 5—9.

Контрольные вопросы

1. Возникновение и характеристика игры начального периода.
2. Когда и в каких городах СССР появились первые волейбольные команды?
3. Когда была введена зона нападения и ее значение для дальнейшего развития техники и тактики игры?
4. Развитие волейбола в СССР.
5. Изменения правил в 1965 г., их влияние на технику и тактику нападающих и защитных действий.
6. Участие советских волейболистов в международных встречах.
7. Когда игра в волейбол была включена в программу олимпийских игр? Результаты выступления советских волейболистов на олимпиадах.
8. Состояние волейбола в странах народной демократии.
9. Состояние волейбола в США, Японии, Китае и других странах.

Техника, тактика и методика тренировки

Специализирующиеся по волейболу изучают материал программы курса спортивного совершенствования, овладевают техникой сложных приемов игры (подач с вращением и без вращения мяча), передачи с откидкой, нападающих ударов с переводом и с различных расстояний от сетки, первых передач на удар, группового блокирования и тактических действий (взаимодействие игроков задней и передней линии, нападение с выходом игрока зон 1, 5 и 6 к сетке и защита «углом вперед» и «углом назад»).

Нужно уметь обосновать целесообразность движений руками, ногами и туловищем при выполнении передач, нападающих ударов, подач и блокирования исходя из законов биомеханики, знать технику и тактику игры лучших волейболистов Советского Союза и других стран, представлять себе пути дальнейшего развития игры. Для усвоения этого материала необходимо изучить рекомендованную литературу, систематически читать специальные статьи в периодической печати, наблюдать и записывать игры на первенство

СССР и международные встречи, анализировать кинограммы, тактические схемы, учебные и хроникальные фильмы.

Для расширения знаний по методике спортивной тренировки надо познакомиться с данными научных исследований в области педагогики, психологии, физиологии, медицины и других смежных дисциплин и начинать самостоятельные научные исследования.

Физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку следует раскрывать применительно к конкретному коллективу, уделяя особое внимание подготовке детских и юношеских команд, команд мастеров и сборных команд.

Раскрывая процесс тренировки команд мастеров или сборных команд, нужно указать, как они комплектуются, как осуществляется перспективное, годовое и оперативное планирование процесса тренировки команды в целом и каждого игрока.

Материал этого раздела в литературе освещен недостаточно полно, поэтому студентам необходимо самим наблюдать за проведением тренировочных занятий команд мастеров или познакомиться с их работой, изучая соответствующую документацию планирования.

Л и т е р а т у р а

Основная

- А. В. Ивойлов. Тактическая подготовка волейболистов. ФиС, 1958.
В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров. Волейбол. ФиС, 1961.
Спортивные игры, под ред. М. С. Козлова. ФиС, 1959.
Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.

Дополнительная

- Ф. С т и б и ц. Волейбол. ФиС, 1960.
Программа для спортивных секций коллективов физической культуры восьмилетних и средних школ. ФиС, 1962.
Программа для детских спортивных школ. ФиС, 1962.
Подготовка юных волейболистов, под ред. Ю. Д. Железняка. ФиС, 1962.
А. Н. Эйнгорн. Советы тренера. ФиС, 1958.
А. Н. Эйнгорн. 500 упражнений для волейболистов. ФиС, 1959.

Контрольные вопросы

1. Значение откидов и техника их выполнения.
2. От чего зависит высота прыжка при выполнении нападающего удара?
3. Как выполняется нападающий удар с переводом?
4. Техника первой передачи с подачи и нападающего удара.
5. Техника первой передачи с падением.
6. Тактические комбинации с двумя передачами со сменой зон.
7. Тактические комбинации с двумя передачами через игрока зон 1, 5 или 6, вышедшего к сетке после подачи противника.
8. Что такое подвижный блок?
9. Чем отличается постановка блока в зоне 3 от блока в зонах 2 и 4.
10. Взаимодействие игроков при двойном блоке по системе «углом вперед» и «углом назад».
11. Средства и методы развития прыгучести волейболиста.
12. Дополнительное оборудование и его значение в совершенствовании физических качеств и техники игры.
13. Какие вы знаете упражнения для совершенствования первой передачи?
14. Последовательность изучения тактических комбинаций.

15. Планирование тренировочной работы в коллективе физической культуры и командах класса «А» в течение года, периода и недели.
16. Тактика замены игроков в ходе соревнований.
17. Связь физической, технической и тактической подготовки.
18. Методы воспитания волевых качеств волейболистов.
19. Значение индивидуальных заданий. Как определяется их содержание?
20. Значение учебно-тренировочных сборов и их проведение.

Практические занятия

Специализирующимся по волейболу необходимо в совершенстве овладеть техникой разнообразных подач, нападающих ударов, передач и блокирования, а также тактическими действиями. Для этого необходимо систематически заниматься в секции по волейболу и выступать в соревнованиях.

РУЧНОЙ МЯЧ 7 : 7

Теория

Техника игры

Прежде всего необходимо ясно представить себе игру в целом, уяснить характер игровых действий и условия, в которых они выполняются. Для этого следует познакомиться с характеристикой игры, изучив рекомендуемую литературу, просмотреть несколько календарных игр или учебный кинофильм.

В игре применяются следующие технические приемы: в нападении — передвижение, ловля мяча двумя и одной рукой, передачи мяча и броски в ворота согнутой рукой сверху и сбоку, прямой рукой сверху и снизу, после ведения в прыжке, с падением вперед и в сторону, ведение мяча и обводка, финты; в защите — передвижение спиной вперед и приставными шагами, перехват мяча, блокирование броска, выбивание и снятие мяча и ловля, отбивание мяча вратарем.

Анализ техники этих приемов проводится в таком же порядке, как и по другим видам игр.

Литература

- Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
 Э. Д. Гурович, Ю. И. Портных. Ручной мяч 7 : 7. ФиС, 1961, стр. 8—26.

Контрольные вопросы

1. Особенности передвижения гандболиста в нападении и в защите.
2. Классификация приемов игры в нападении и защите.
3. Название бросков в ворота и техника броска согнутой рукой сверху. Значение вращения мяча, скорости и направления полета.
4. Как выполняется бросок мяча согнутой рукой сбоку?
5. Техника броска согнутой рукой сверху с места, с падением вперед и в сторону.
6. Способы ведения мяча и техника их выполнения.
7. Значение, способы и техника выполнения финтов.

8. Техника обводки противника без финтов и с финтами.
9. Техника отбора мяча у игрока, ведущего мяч, получившего передачи в атакующего ворота.
10. Какими способами и как отбивает вратарь мячи, направленные в ворота на различной высоте?
11. Как выполняется бросок мяча одной рукой снизу?

Тактика игры

Тактика игры складывается из индивидуальных, групповых и командных действий. Индивидуальные действия в нападении: выбор места, броски мяча, ведение и обводка, финты. Индивидуальные действия в защите: выбор места, отбор мяча, блокирование бросков, держание игрока с мячом и без мяча. На конкретных примерах (схемах) надо показать, как игроки выбирают место, играя в нападении, в каких случаях применяют ведение мяча и финты. Раскрывая тактику применения бросков в ворота, надо указать на важное значение создания необходимых условий, определения способа броска, учета расположения защищающихся и маскировки действий перед броском.

Выбор места в защите зависит от ряда условий. Нужно знать о расположении защитника: при держании игрока, владеющего мячом и угрожающего броском в ворота, при атаке на противоположном фланге, при атаке двух нападающих.

Индивидуальные действия зависят от игры партнеров и поэтому тесно связаны с групповыми действиями (двух, трех игроков и больше) против равного и численно превосходящего противника. Следует разобрать наиболее часто встречающиеся тактические комбинации в нападении с использованием встречных и продольных передвижений, выходов на свободное место без мяча, после передачи мяча и с использованием заслонов, взаимодействия защищающихся при подстраховке и переключении, используя конкретные примеры (схемы).

В нападении применяются быстрый прорыв и позиционное нападение; в защите — зонная, личная и смешанная системы. Необходимо уяснить себе, как осуществляются: быстрый прорыв с передачи мяча вратарем, с перехвата и в других условиях, позиционное нападение с различной расстановкой с линейными игроками, с использованием «восьмерки», «волны», «двух треугольников» и т. п., а также командные действия при личной защите по всему полю и на своей половине поля, при зонной защите — 6 : 0, 5 : 1, 4 : 2 и 3 : 3 — и при различных вариантах смешанной системы.

Каждая тактическая система отличается расположением, взаимодействием и специфическими функциями игроков, поэтому применение той или иной системы определяется в зависимости от игры противника. Так, например, если у противника вся игра сводится на одного игрока, который владеет сильным и точным броском, то в защите необходимо применить защиту 1+5, т. е. выдвинуть одного игрока вперед, прикрепив его к этому нападающему.

Анализ тактических действий будет неполным, если не раскрыть наиболее распространенные взаимодействия игроков при розыгрыше свободного, углового, с центра, спорного и бокового бросков.

Большое значение для окончательного результата игры имеет и тактика замены игроков. Для изучения тактики игры необходимо пользоваться рекомендованной литературой и наблюдать за игрой во время соревнований по ручному мячу 7 : 7.

Литература

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Э. Д. Гурович, Ю. М. Портных. Ручной мяч 7 : 7. ФиС, 1961, стр. 33—59.

Контрольные вопросы

1. Характер и тактическое назначение передвижений.
2. Выбор места игроком, владеющим мячом, и игроком без мяча.
3. Выбор места при игре в защите.
4. Выбор места вратарем в зависимости от действий нападающего.
5. Тактическое применение бросков в ворота в зависимости от позиции в расположении противника.
6. Значение и применение ведения мяча.
7. Как осуществляется обводка игрока?
8. Простейшие групповые действия в нападении.
9. Индивидуальные действия защитника против нападающего, атакующего ворота.
10. Действия двух защитников против одного, двух и трех нападающих.
11. Сущность нападения быстрым прорывом, его варианты и взаимодействие в начальной, средней и заключительной фазах.
12. Сущность и варианты позиционного нападения, взаимодействия игроков при расстановке 5 : 1 и 4 : 2.
13. Варианты зонной защиты и взаимодействия игроков в зависимости от тактики игры нападающих.

Методика тренировок

Освоение техники и тактики игры невозможно без хорошей физической подготовки, которая занимает видное место в учебно-тренировочных занятиях. Надо раскрыть средства, методы физической подготовки и планирование нагрузки в занятиях с детскими, женскими и мужскими группами различной подготовленности.

В игре применяется много разнообразных приемов. Необходимо объяснить, в какой последовательности изучаются техника каждого приема и сочетание приемов. Для этого лучше всего подобрать серию упражнений и разъяснить, как они изучаются в постепенно усложняющихся условиях. Очень важно отметить наиболее характерные ошибки и показать, как их исправлять.

Одновременно с обучением технике передвижения, ловли, передач, бросков, ведения и т. п. нужно научить занимающихся тактически грамотно применять их в единоборстве с противником и во взаимодействии с одним, двумя партнерами и больше против различного количества защитников. Обучение групповым действиям следует начинать с взаимодействия в паре, а затем усложнять ус-

ловия (увеличивая количество участвующих, усложняя действия, включая сопротивления). Последовательность обучения индивидуальным и групповым тактическим действиям должна быть такой, чтобы подвести занимающихся к овладению нападением быстрым прорывом, позиционным нападением, личной и зонной защитой. Затем изучаются командные действия. После предварительного ознакомления с определенной системой игры и серией подводящих упражнений проводятся игры в одни ворота и двусторонние игры. Перед каждой игрой преподаватель ставит конкретные задачи и, активно вмешиваясь в игру, добивается их осуществления. Овладеть защитными действиями наиболее трудно и не менее важно, чем овладеть тактикой нападения. Изучение и совершенствование в защитных действиях должно занимать не меньше половины времени в каждом занятии.

Студент должен объяснить, как изучать и совершенствовать командные действия в быстром прорыве, позиционном нападении, личной, зонной и смешанной защите. Следует обратить внимание на расстановку и перемещение игроков, взаимодействие вратаря с полевыми игроками, взаимодействие игроков в линиях и между линиями, а также на развитие волевых качеств игроков.

Литература

- Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Э. Д. Гурович, Ю. М. Портных. Ручной мяч 7:7. ФиС, 1961, стр. 26—32, 59—67.

Контрольные вопросы

1. Специальная физическая и морально-волевая подготовка гандболистов.
2. Последовательность, средства и методы обучения технике передвижения, ловли мяча, передач и бросков мяча, ведения и обводки.
3. Как на практике осуществляется связь обучения технике и тактике игры?
4. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите.
5. Обучение согласованным действиям двух (и больше) нападающих для успешного осуществления системы нападения быстрым прорывом и различных вариантов системы позиционного нападения.
6. Как можно освободить своего партнера от плотной опеки противника и как научить этому занимающихся?
7. Как научить взаимодействию двух защитников (и более) при игре против одного, двух нападающих (и более)?
8. В какой последовательности изучаются варианты зонной защиты и как научить занимающихся согласованным действиям в составе всей команды?
9. Методы и методические приемы, применяемые преподавателем при изучении и совершенствовании командных тактических действий в нападении и в защите.
10. Каковы особенности обучения детей различных возрастных групп?

Практические занятия

Объем материала по физической, технической и тактической подготовке определен программой. Студент должен технически грамотно выполнять: бег по прямой, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами, ловлю мяча двумя руками; передачи мяча — двумя руками от гру-

ди, согнутой рукой сверху и сбоку; броски в ворота согнутой и прямой рукой сверху, сбоку и снизу, после ведения, в прыжке и с падением; ведение мяча; перехват мяча; блокирование противника с мячом и без мяча; финты.

Надо уметь не только демонстрировать эти приемы, но и применять их в процессе упражнений и командной игры.

Для контроля за правильностью своих действий следует изучить литературу, использовать консультации и анализировать занятия, проведенные своими коллегами — студентами или тренерами.

ТЕННИС

Теория

Характеристика игры, техника, тактика и методика тренировки

Игра в теннис отличается от других видов спортивных игр тем, что играющие ударяют по мячу специальной ракетой. Это значительно усложняет овладение техникой и тактикой игры.

В игре применяются передвижения и разнообразные удары: справа и слева по отскочившему мячу от площадки, с лёта, удар-подача, над головой, свечой, укороченный и с полулёта. Кроме того, все удары различаются в зависимости от вращения мяча: плоские, крученые и резаные. Выполнение каждого удара связано с определенными общими положениями: держание ракетки, исходное положение, переход из исходного положения в положение удара, наблюдение за мячом, момент нанесения удара.

Студенту необходимо знать технику выполнения каждого удара и его тактическое назначение.

Тактика тенниса разделяется: на тактику одиночной и парной игры. В тактике одиночной игры различают: тактику игры преимущественно с задней линии, тактику игры преимущественно у сетки и комбинированную.

В тактике парной игры основным является быстрый выход обоих игроков к сетке. При введении мяча в игру подачей и при приеме подачи один из играющих располагается у сетки.

Студенту необходимо раскрыть взаимодействие игроков, тактику выполнения подачи и других ударов. При этом следует учесть, что тактические задачи в теннисе решаются путем изменения направления ударов, длины и скорости полета мяча, вращения мяча и быстроты выполнения ударов.

При обучении и тренировке теннисиста прежде всего обращается внимание на развитие его двигательных и морально-волевых качеств.

Обучение технике игры начинается с объяснения общих положений. Первым изучается удар справа и слева по мячу, отскочившему от площадки.

Последовательность обучения и совершенствования техники сле-

дующая: удары по мячу ракетой перед собой вверх, удары через сетку, удары на точность у тренировочной стенки и через сетку, удары по специальному заданию, удары в игре со счетом.

В таком же плане изучаются: удар-подача, удар с лёта, удар над головой и т. д.

Изучение тактики начинается с освоения одиночной игры с задней линии.

Литература

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.

Контрольные вопросы

1. Характер игровых действий теннисиста и требования к его физической подготовленности.
2. Классификация ударов по мячу.
3. Чем характерен полет мяча и отскок от площадки при плоских, крученых и резаных ударах?
4. Как выполняются плоская, крученая и резаная подачи?
5. Что такое укороченный удар?
6. Как и в каких случаях применяется удар свечой?
7. Как ведется игра против игрока, вышедшего к сетке или играющего с задней линии?
8. Тактика парной игры.

Практические занятия

Студент должен знать подготовительные упражнения теннисиста и уметь их показать. Ему необходимо овладеть техникой плоской подачи и ее приемом, плоскими ударами по отскочившему мячу, иметь представление об ударах с лёта, полулёта, над головой, свечой и укороченными, а также о резаных и крученых ударах, освоить простейшие тактические комбинации, знать основы тактики одиночной и парной игры.

Дополнительный материал для специализирующихся

Теория

История развития тенниса

В данной теме раскрываются следующие основные вопросы: возникновение игры, ее развитие в дореволюционной России, развитие игры в СССР и за рубежом.

Игры, похожие на современный теннис, встречались уже в Древнем Риме («тригон» и «фоллис»). В XIII веке игры подобного типа появились во Франции, Испании и других странах. Особого внимания заслуживает игра «же де пом», получившая широкое распространение во Франции (маленький мяч перебивался ладонью через веревочку). В XVI веке эта игра уже проводилась по официальным правилам специальной ракетой. Единые правила игры в теннис

стали оформляться после 1874 г. В России теннис появился в период 1870—1880 гг.

Необходимо показать условия развития тенниса в дореволюционной России, кто в то время входил в теннисные клубы и каких результатов добились русские теннисисты. Следует учесть, что трудящиеся не имели возможности заниматься этой интересной игрой. Только после Великой Октябрьской социалистической революции трудящиеся нашей страны получили возможность заниматься теннисом.

Изучая вопросы развития тенниса в СССР, надо обратить внимание на увеличение массовости, совершенствование техники, тактики игры и методики тренировки. Особо следует остановиться на современном состоянии игры и показать достижения наших теннисистов на международной арене.

Необходимо иметь представление о состоянии игры за рубежом. Для уяснения этих вопросов недостаточно изучить только рекомендованную литературу. Нужно систематически изучать материалы, публикуемые в периодической печати.

Литература

Спортивные игры, под ред. М. С. Козлова. ФиС, 1959, стр. 235—244.
Э. Крее. Теннис. ФиС, 1955, стр. 5—30.

Контрольные вопросы

1. Где и когда появилась игра в теннис, как проводилась игра на первых этапах развития?
2. В каких городах и в какое время впервые появился теннис в России?
3. Участие теннисистов дореволюционной России в международных соревнованиях.
4. Теннисные клубы России и их деятельность.
5. Условия развития игры после Великой Октябрьской социалистической революции.
6. Первенства СССР, лучшие теннисисты страны, эволюция техники и тактики игры.
7. Участие советских теннисистов в международных соревнованиях после Великой Отечественной войны и их спортивные достижения.

Техника, тактика и методика тренировки

Специализирующиеся детально изучают современную технику выполнения различных ударов, тактические действия в одиночной и парной игре — подачи мяча, удары по отскочившему от площадки мячу, удары с лёта, над головой, удары свечой, укороченные удары и удары с полулёта. Анализируя технику ударов, надо уяснить себе теорию вращения мяча и ее значение для решения тактических задач.

При изучении методики тренировки теннисиста главное внимание уделяется следующим вопросам: значение и содержание физической подготовки, обучение технике и тактике игры (на основе знаний педагогических приемов, основных положений спортивной физиологии и медицины), значение психологической подготовки

теннисиста, средства и методы воспитания занимающихся, особенности проведения занятий в различные периоды тренировки со взрослыми и детьми.

Литература

- Спортивные игры, под ред. М. С. Козлова. ФиС, 1959, стр. 244—341.
Э. Крее. Теннис. ФиС, 1955, стр. 30—324.
Г. А. Кондратьева и А. И. Шокин. Теннис. ФиС, 1959, стр. 48—175, 276—278.

Практические занятия

Специализирующиеся студенты должны уметь правильно показывать все разновидности ударов и грамотно применять их в игре. Им необходимо регулярно заниматься в секции тенниса и участвовать в соревнованиях. Для овладения техникой ударов рекомендуется систематически упражняться у специальной тренировочной стенки и выполнять различные удары и тактические комбинации на теннисной площадке, заниматься на площадке вместе с хорошо подготовленными теннисистами, изучать технику и тактику по кинограмме, схемам, учебным кинофильмам, внимательно наблюдать за выполнением отдельных ударов и тактических действий на соревнованиях.

Кроме техники и тактики игры необходимо овладеть и материалом по физической подготовке теннисистов.

ФУТБОЛ

Теория

Техника игры

Футболисты высокого класса владеют разнообразной техникой, позволяющей точно и с нужной силой выполнять различные приемы в сложных условиях игры. Исходя из особенностей игры, нужно уметь классифицировать различные приемы по группам и способам, знать технику выполнения каждого приема.

Приемы игры разделяются на следующие группы: передвижения, удары по мячу ногой, остановки мяча, удары по мячу головой, ведение, финты, отбор мяча и вбрасывание. Отдельную группу составляет техника игры вратаря.

Удары по мячу ногой выполняются: по мячу, лежащему на земле, катящемуся и летящему навстречу, сбоку и сзади. По способу выполнения (за основу берется часть ноги, соприкасающаяся с мячом при ударе) удары ногой разделяются: на удары подъемом (серединой, внутренней и внешней частью); внутренней частью стопы, носком, подошвой и пяткой.

В современном футболе часто применяются резаные удары (с вращениями мяча).

При анализе техники ударов ногой следует остановиться на исходном положении непосредственно перед ударом (прежде всего на

положении опорной ноги) — замахе и соприкосновении ноги с мячом.

Сила и точность удара во многом зависят от правильности работы ног, туловища и рук.

Остановка мяча — сложный технический прием. Особенно трудно остановить мяч, летящий на некоторой высоте и падающий сверху вниз. Остановки мяча выполняются: подошвой, внутренней и внешней частью стопы, подъемом, голенью, бедром и грудью.

Удары по мячу головой, как правило, применяются при борьбе за мячи, летящие выше игрока. Для овладения такими мячами футболист прыгает вверх и выполняет удар по мячу лбом или боковой частью головы.

Ведение мяча в футболе не отличается сложностью, но умение сочетать ведение с финтами при обводке противника является большим искусством.

Важную часть в технике игры составляют различные способы отбора мяча и удары по мячу вратарем.

На тренировочных занятиях и соревнованиях студенты должны внимательно наблюдать за техникой выполнения применяемых приемов и изучить соответствующую литературу.

Анализируя технику отдельных приемов, необходимо обосновать основные движения, указать, какие мышцы в них участвуют и какие ошибки характерны для начинающих.

Литература

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
М. Товаровский. Футбол. ФиС, 1962, стр. 22—60.

Дополнительная

Спортивные игры, под ред. П. Т. Кашуро. ФиС, 1952, стр. 207—221.
Футбол в школе, под ред. П. Т. Кашуро. ФиС, 1957, стр. 9—39.

Контрольные вопросы

1. Характеристика игры и классификация приемов техники.
2. Анализ техники выполнения передвижений и остановок.
3. Анализ техники выполнения ударов по мячу подъемом, внутренней и наружной стороной стопы, носком и пяткой.
4. Способы остановок мяча и техника их выполнения.
5. Техника ведения мяча и обводки.
6. Способы ударов по мячу головой и техника их выполнения.
7. Что такое финт? Классификация финтов и техника выполнения.
8. От чего зависит дальность полета мяча при ударе ногой?
9. В чем особенности техники игры вратаря?
10. Имеются ли отличительные особенности в технике игры защитников, полузащитников и нападающих?

Тактика игры

Тактика в футболе отличается большой сложностью, так как необходимо организованно вести игру команды в составе 11 чело-

век. Большое количество игроков в команде дает возможность увеличить варианты взаимодействия и расстановки.

Изучая тактику футбола по учебнику и учебным пособиям, нужно ясно представить себе сущность игры, а затем подробно разобрать индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Анализируя индивидуальные действия, необходимо помнить, что речь идет о целесообразном применении в игре различных перемещений, остановок и поворотов, ударов по мячу ногой и головой, остановок и переводов мяча, ведения мяча, финтов и т. п. Своевременность, быстрота, неожиданность и направление перемещений позволяют игроку выбрать наиболее целесообразное место на площадке, закрыть противника или освободиться от него. Разбирая групповые действия, необходимо показать взаимодействие двух, трех и более игроков в нападении и защите при игре против равного, численно превосходящего и находящегося в меньшинстве противника.

Следует иметь в виду, что в командных действиях постоянно изменяются и совершенствуются различные тактические системы игры. В настоящее время большинство команд применяют систему 1+4+2+4 (4 игрока выполняют функции защитников, 2 — полузащитников и 4 — нападающих). Игра по этой системе обуславливает увеличение диапазона действий игроков, изменение их функций, повышение требований к физической и технической подготовке.

Игра по системе 1+4+2+4 дает возможность хорошо защищаться и в то же время активно нападать, благодаря поддержке полузащитников, а иногда и защитников.

Эту систему необходимо раскрыть детально, показав особенности игры каждого игрока команды в нападении и защите, но не забывать и о том, что успех в соревнованиях во многом зависит от умелого изменения принятой тактической системы игры, от перехода к игре по другим системам (например, 1+4+3+3, 1+1+4+2+3 и т. д.), от активного участия в нападении и защите всех полевых игроков команды.

Кроме того, нужно остановиться на тактике выполнения начального удара, удара от ворот, вбрасывания мяча, углового, штрафного и свободного ударов и тактике игры вратаря, а также на применении личной, зонной и смешанной защиты (независимо от тактической системы игры).

Важно знать сущность этих видов защиты и практическое применение в игре.

Л и т е р а т у р а

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
М. Товаровский. Футбол, ФиС, 1962, стр. 61—75.

Дополнительная

Футбол, под ред. С. А. Савина. Учебное пособие для тренеров. ФизС, 1962, стр. 28—45.

Контрольные вопросы

1. Значение и способы выхода на свободное место в нападении.
2. Применение скрестных перемещений и их значение.
3. Тактическое применение ведения мяча.
4. Действия защитника против одного и двух нападающих.
5. Покажите на конкретных примерах (в виде схем) основные взаимодействия двух и трех нападающих против одного, двух и трех защитников.
6. Как проводится переход от защиты к нападению в игре по системе $1+4+2+4$?
7. Как организуется и осуществляется игра в защите после потери мяча у ворот противника?
8. Функции полузащитников в системе $1+4+2+4$.
9. Тактика игры вратаря.

Методика тренировки

Методика обучения и тренировки футболистов строится на общих дидактических принципах и принципах спортивной тренировки, применяемых с учетом характера игровых действий футболиста.

Всесторонняя физическая подготовка — основа успешного овладения техникой и тактикой игры. В учебно-тренировочном процессе широко используются различные общеразвивающие и специальные упражнения, повышающие спортивную работоспособность организма, развивающие выносливость, силу, быстроту и ловкость. Следует дать характеристику этих качеств, показать, какие средства можно использовать для их развития, как планируются объем и интенсивность нагрузок в течение года с командами взрослых и детей, участвующих в соревнованиях.

Техническая и тактическая подготовка осуществляется в такой последовательности: обучение технике основных приемов игры; совершенствование в технике и обучение индивидуальным тактическим действиям; обучение групповым тактическим действиям в нападении и защите, совершенствование техники и индивидуальных действий; обучение командным действиям, совершенствование в технике индивидуальных и групповых действий в зависимости от функций и места в команде.

Изучая литературу и получая консультации, надо уяснить себе последовательность изучения ударов по мячу ногой и головой, остановок мяча, ведения и обводки, отбора мяча и финтов.

Рекомендуется показать процесс соединения отдельных приемов и переход к освоению индивидуальных, групповых и командных действий; постепенное усложнение условий выполнения ударов, передач, ведения.

Обучение групповым тактическим действиям начинается с взаимодействия между двумя игроками при игре против одного противника, затем количество участвующих в упражнениях увеличи-

вается, упражнения усложняются характером действий, ограничением площадки, увеличением сопротивления защитников и выполнением специальных тактических задач. В этом же плане проходит обучение и защитным действиям.

Когда начинающие освоят необходимый минимум практического и теоретического материала и будут сформированы в команды, добавляются упражнения во взаимодействии игроков в своем звене, линии, между линиями и т. д. в зависимости от тактической системы игры. Дальнейшее совершенствование технических и тактических навыков, двигательных и волевых качеств осуществляется в учебных, товарищеских и календарных играх. Нужно показать на конкретных примерах путь обучения тактическим действиям от индивидуальных до командных, разобрать средства, методы обучения и дозировку нагрузки в различных периодах тренировки для групп различной подготовленности (взрослых и детей).

Л и т е р а т у р а

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
М. Товаровский. Футбол. ФиС, 1962, стр. 83—167.

Дополнительная

Футбол в школе, под ред. П. Т. Кашуро. ФиС, 1957, стр. 90—153.

К о н т р о л ь н ы е в о п р о с ы

1. Характеристика двигательных качеств футболиста.
2. Средства и методы развития силы, выносливости и быстроты.
3. Последовательность изучения техники игры.
4. Последовательность изучения техники ведения мяча.
5. Средства и методы совершенствования футболиста в технике игры.
6. Последовательность обучения вратаря технике ловли мяча.
7. Средства и методы обучения индивидуальным защитным действиям.
8. Как обучать начинающих групповым действиям в нападении и защите?
9. Значение и методика применения упражнения в ограниченной площади и игра в квадрате.
10. Какова последовательность обучения тактическим действиям по системе $1+4+2+4$?
11. Особенности тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.
12. Особенности обучения футболу детских групп (различного возраста).

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я

Задача студента — овладеть техникой основных приемов игры в такой степени, чтобы можно было правильно их демонстрировать и умело применять в различных упражнениях и двусторонних играх, а также знать и показать практические навыки в тактике игры (объем необходимых практических навыков приведен в программе).

Теория

История развития футбола

Изучая эту тему по литературным источникам, необходимо обратить внимание на основные вопросы: возникновение игры, развитие футбола в дореволюционной России, в СССР и за рубежом.

Футбол в СССР стал подлинно народной игрой, которой увлекаются десятки тысяч трудящихся, а миллионы с увлечением наблюдают за ходом соревнований сильнейших команд страны.

Игры с мячом проводились в нашей стране еще в XVII—XVIII вв., но в современном виде игра в футбол появилась в России с 70-х гг. прошлого столетия. В 1897 г. в Петербурге начали проводиться первые регулярные соревнования. В 1909 г. футбольная лига была организована в Москве, а в 1911 г. был создан Всероссийский футбольный союз, в который входили футбольные лиги и клубы Петербурга, Москвы, Киева, Одессы, Харькова, Твери, Севастополя и Николаева. Особенно заметно футбол развивался в период 1911—1914 гг.

Нужно охарактеризовать обстановку и условия работы футбольных клубов в дореволюционной России, показать развитие игры и участие русских футболистов в международных соревнованиях.

Трудящиеся нашей Родины получили все возможности играть в футбол только после Великой Октябрьской социалистической революции.

В имеющейся литературе достаточно полно освещены вопросы развития футбола в СССР.

Надо знать, как развивался футбол в первые годы Советской власти (организационные формы, спортивная база, количественный и качественный рост), какую роль в развитии советского футбола сыграла Всесоюзная спартакиада 1928 г. (в ней участвовало 23 команды, в том числе рабочие футбольные команды Англии, Австрии, Германии, Уругвая, Финляндии и Швеции), как позже развивался массовый футбол, с какого года проводятся соревнования на первенство и Кубок СССР, как улучшалась техническая и тактическая подготовленность наших футболистов, проанализировать встречи команд советских футболистов с зарубежными.

Необходимо остановиться на наиболее важных этапах развития советского футбола, показать недостатки и успехи наших футболистов в выступлениях на международной арене, определить состояние и направление развития современного футбола. Более подробно следует проанализировать состояние футбола в СССР и за рубежом с первенства мира 1954 г. до наших дней.

Л и т е р а т у р а

О с н о в н а я

Спортивные игры, под ред. М. С. Козлова. ФиС, 1959, стр. 59—67.
М. Т о в а р о в с к и й. Футбол. ФиС, 1961, стр. 10—21.

Д о п о л н и т е л ь н а я

Материалы периодической печати.

Футбол сегодня и завтра. Сборник статей. Ежегодные выпуски.

К о н т р о л ь н ы е в о п р о с ы

1. Возникновение игры в футбол.
2. В каком году и где впервые стали играть в футбол в России?
3. Когда была создана футбольная лига в Москве?
4. Какие города входили во Всероссийский футбольный союз и когда он был создан?
5. Условия развития футбола в дореволюционной России.
6. Развитие футбола в первые годы после Великой Октябрьской социалистической революции.
7. Содержание постановления ЦК ВКП(б) от 16 октября 1929 г. о физической работе и его влияние на развитие футбола.
8. Что нового было внесено в проведение первенства СССР в 1936 г. и как это отразилось на развитии футбола?
9. Участие советских футболистов в олимпийских играх, в играх на первенство мира и других международных соревнованиях.
10. Каково современное состояние футбола в СССР?
11. Современное состояние футбола в Европе, Америке, Азии и Африке.

Техника, тактика и методика тренировки

Специализирующиеся по футболу кроме изучения материала общего курса осваивают технику более сложных приемов (остановки и удары по мячу, летящему на различной высоте; резаные удары, обводку, финты и др.) и различные варианты командных систем ведения игры. Необходимо знать все разнообразие техники и тактики игры, уметь обосновать целесообразность движений отдельных частей тела при выполнении остановок, ударов, ведения и других приемов игры, исходя из законов биомеханики.

Изучение техники и тактики лучше проводить на материалах игры ведущих футболистов страны и лучших игроков других стран.

Руководствуясь программой по спортивному совершенствованию для педагогических факультетов институтов физической культуры (ФиС, 1964), надо изучить не только рекомендованную литературу, но, кроме того, систематически читать специальные статьи в периодической печати, наблюдать и записывать игры на первенство СССР и международные встречи, анализировать кинограммы, тактические схемы, учебные и хроникальные фильмы.

При изучении методики спортивной тренировки футболистов следует познакомиться с данными научных исследований в области педагогики, психологии, физиологии, медицины и других смежных дисциплин и начинать самостоятельно заниматься научными ис-

следованиями по вопросам техники, тактики и методики спортивной тренировки по футболу.

Раскрывая содержание физической подготовки, надо указать, какими средствами и методами развиваются выносливость, сила, быстрота и ловкость, как планируются объем и интенсивность нагрузки в течение года, каждого периода, недельного цикла и отдельного занятия в секциях коллективов физической культуры, детских группах и командах, участвующих в первенстве республики или СССР.

Изучение и совершенствование в технике игры проводится во всех периодах тренировки, но в подготовительном периоде этому уделяется максимум внимания.

Тактическая подготовка может быть успешной, если игроки команды хорошо подготовлены физически и технически, обладают теоретическими знаниями, а также способностью быстро ориентироваться в сложных игровых условиях и выбирать наиболее целесообразные действия в конкретные моменты игры.

В тренировочных занятиях даются различные подвижные игры и упражнения, которые помогают занимающимся приобрести тактические навыки и научиться самостоятельно, творчески решать тактические задачи. В дальнейшем подобные упражнения подбираются с учетом изучаемой тактической системы игры. Тактические знания будут полнее, если проанализировать процесс тренировки команд мастеров или сборных команд, показав, как комплектуются команды, как планируется учебно-тренировочная работа для команды в целом и для каждого игрока, какие применяются методы контроля за состоянием здоровья игроков и их спортивной формой.

Литература

Основная

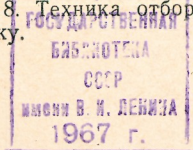
Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
М. Товаровский. Футбол. ФиС, 1962 (кроме раздела «Системы игры»).

Дополнительная

Футбол. Сборник статей. 1962.
Б. А. Аркадьев. Тактика футбольной игры. ФиС, 1962.
Футбол сегодня и завтра. Сборник статей. ФиС, 1963 и 1965.

Контрольные вопросы

1. Значение, применение и техника выполнения ударов с вращением мяча.
2. Техника выполнения ударов по мячу, летящему на различной высоте.
3. Классификация финтов, их назначение и техника выполнения.
4. От чего зависит сила и траектория полета мяча при ударе ногой?
5. Зависимость навыков в технике игры и физической подготовленности футболиста
6. Техника ловли мячей, летящих на различной высоте в стороне от вратаря.
7. Значение бросков мяча руками вратарем и техника их выполнения.
8. Техника отбора мяча у игрока, получившего мяч и применяющего обводку.



9. Техника вбрасывания мяча.
10. Значение индивидуальных тактических действий на современном этапе развития футбола.
11. Значение и применение продольных, диагональных, поперечных передач и передач со скрестным передвижением.
12. Роль вратаря и защитников в организации нападающих действий.
13. Характеристика системы 1+4+2+4, ее разновидности, применение и развитие.
14. Функции полузащитников и район их действий в различных тактических системах.
15. По какому принципу ведется игра в защите?
16. Тактика игры вратаря.
17. Основные задачи тренировочного процесса.
18. Методы воспитания, которые применяются в учебно-тренировочном процессе по футболу.
19. Средства и методы совершенствования выносливости, силы и быстроты.
20. Значение развития силы для быстроты передвижений.
21. Планирование объема и интенсивности нагрузки в командах мастеров.
22. Типовая схема урока и варианты уроков.
23. Отличие тренировочных занятий подготовительного и соревновательного периодов.
24. Методика изучения и совершенствования тактических комбинаций.
25. Методика тренировки вратаря в ловле мяча с падением.
26. Особенности подготовки детских и юношеских команд.

Практические занятия

Специализирующиеся по футболу совершенствуются в технике и тактике игры в объеме программы курса спортивного совершенствования, осваивают сложные приемы игры и тактические действия.

Студенту необходимо принимать активное участие в работе секции по футболу и выступать в соревнованиях, с тем чтобы выполнить нормативы второго спортивного разряда.

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

Теория

Техника игры

Техника игры разделяется на две группы: передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой.

Передвижение на коньках осуществляется хоккеистом различными способами: коротким (ударным) шагом, длинным (скользящим) шагом, с изменением направления (перебежка), спиной вперед. Кроме того, применяется большое количество остановок, поворотов и прыжков через препятствия.

Группу «владение клюшкой и шайбой» составляют: броски и остановки шайбы, ведение шайбы, отбор шайбы, силовые приемы и финты.

Броски шайбы выполняются лѐтом и со скольжением по льду, слева и справа. Они различаются и по способу выполнения: бро-

сок шайбы без поворота крюка, бросок шайбы с поворотом крюка, подкидка и удар.

Остановки шайбы осуществляются: клюшкой, рукой, туловищем, ногами.

Большое значение в хоккее имеет ведение шайбы. Чаще всего применяется ведение с переключиванием клюшки и без отрыва клюшки от шайбы. Особенно эффективно ведение в сочетании с финтами туловищем и клюшкой.

В защите для отбора шайбы применяются: толчки грудью, плечом и верхней частью бедра; перехватывание шайбы; ловля шайбы и отбивание с падением; удары по клюшке (подбивание).

Анализируя технику выполнения этих приемов и технику игры вратаря, следует учесть, что в современном хоккее возросло мастерство игры в защите. Это заставило игроков выполнять все приемы быстрее. В нападении чаще стали применяться удары по шайбе, а в защите силовые приемы: толчок плечом, бедром, прижимание противника к борту и остановка шайбы телом.

Л и т е р а т у р а

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.

Дополнительная

Хоккей. Учебное пособие для школ тренеров и техникумов физической культуры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1961, стр. 5—6, 43—72.

К о н т р о л ь н ы е в о п р о с ы

1. Классификация техники игры в хоккее с шайбой.
2. Значение и техника выполнения передвижения на коньках.
3. Техника передвижения на виражах и по кругу.
4. Способы остановок, применяемых в игре, и техника их выполнения.
5. Особенности техники выполнения бросков шайбы слева и справа, с поворотом и без поворота крюка.
6. Как нужно выполнить бросок, чтобы шайба летела по воздуху?
7. Как выполняется ведение с переключиванием?
8. Чем отличается выполнение удара от броска шайбы?
9. Какие приемы применяет вратарь?

Т а к т и к а и г р ы

Тактика игры в хоккее с шайбой имеет много общего с тактикой баскетбола. Как и в баскетболе, здесь все 5 полевых игроков активно участвуют в нападении и защите.

Разделение полевых игроков команды на защитников (два) и нападающих (три) не совсем точно отвечает их функциям. Если команда нападает, то защитники активно участвуют в атаках, часто завершая комбинацию броском в ворота. Нападающие после потери шайбы сразу же переходят к защитным функциям.

В хоккее с шайбой большое значение имеют индивидуальные

действия (особенно обводка в сочетании с финтами и отбор шайбы).

Целесообразное применение индивидуальных действий и умение взаимодействовать со своими партнерами составляют основу игры.

Для того чтобы эти тактические действия имели определенный, осмысленный характер, их нужно применять в рамках командных тактических действий. В настоящее время командные тактические действия рассматриваются как системы игры в нападении и защите.

В нападении применяются в основном две системы: быстрый прорыв и позиционное нападение. В защите — персональная, зональная и смешанная системы.

Наиболее эффективным является нападение быстрым прорывом, который осуществляется стремительным выходом одного или двух-трех игроков с шайбой к воротам противника.

Если быстрый прорыв не удался, то нападающая команда, заняв позицию «3 впереди, 2 сзади», стремится вывести одного из игроков для броска, применяя различные тактические комбинации.

В защите команда, потерявшая шайбу в передовой зоне, сразу переходит к активным действиям, «запирая» передовую зону. Когда защищающиеся отошли назад, они могут организовывать защиту по зонному принципу.

Краткий перечень тактических действий хоккеиста студенту необходимо расписать, дать полное описание тактических систем, групповых и индивидуальных действий. Кроме того, следует остановиться на тактике игры при неравночисленных составах, вбрасывании шайбы и на тактике проведения замены игроков.

Литература

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Хоккей. Учебное пособие для школ тренеров и техникумов физической культуры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1961, стр. 77—116.

Контрольные вопросы

1. Особенности командной тактики игры.
2. Как разделяются игроки в команде? Их функции.
3. В чем состоит сущность прорыва и как он осуществляется?
4. Сущность позиционного нападения, расположение и взаимодействие игроков.
5. Значение индивидуальных тактических действий в хоккее с шайбой.
6. В чем заключаются действия нападающего, не владеющего шайбой, и как они осуществляются?
7. Какие действия применяет нападающий для обыгрывания защитника?
8. С каких позиций, когда и каким способом лучше всего атаковать ворота противника?
9. Какие индивидуальные действия применяет защищающийся игрок против противника, получающего шайбу, овладевшего шайбой, атакующего ворота броском и ведущего шайбу?
10. Характеристика передач шайбы как средства взаимодействия между игроками.

11. Взаимодействия двух-трех нападающих, атакующих ворота с перехвата шайбы в своей зоне, против одного, двух и трех защитников.

12. Взаимодействие двух защитников против одного, двух и трех нападающих в средней зоне и зоне защиты.

Методика тренировки

Заочнику необходимо знать, какими средствами и методами решаются задачи физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки хоккеиста.

Говоря о физической (общей и специальной) и волевой подготовке, нельзя забывать, что игра в хоккее связана с большой физической нагрузкой и что игрокам необходимы волевые качества в борьбе с противником, который имеет право применять силовые приемы.

Обучение технике игры начинается с передвижения на коньках. Необходимо уяснить и показать на конкретных, постепенно усложняющихся упражнениях, в какой последовательности изучаются и как совершенствуются различные способы передвижения на коньках, остановки и повороты.

Для овладения техникой владения клюшкой и шайбой сначала изучаются ведение шайбы и броски по льду. Одновременно с ведением занимающиеся учатся выполнять броски шайбы слева по воздуху и остановки шайбы клюшкой и коньком. Затем изучаются броски справа, удары, финты, отбор шайбы и силовые приемы. Броски шайбы сначала выполняются на месте, у борта, между партнерами, стоящими друг против друга. Постепенно условия выполнения отдельных приемов игры усложняются (хоккеисты упражняются в бросках и ударах в ворота или другую цель после ведения, с различных передач партнера, с сопротивлением защитника и т. д.).

Когда технически правильное выполнение и применение индивидуальных действий в основном усвоено, можно начать изучение организованных групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Нужно знать, в какой последовательности изучаются отдельные приемы игры, какие для этого применяются упражнения, как сочетается изучение техники выполнения с тактическим применением этих приемов; в какой последовательности изучаются групповые действия, характерные для быстрого прорыва, позиционного нападения, личной и зонной защиты; как, постепенно усложняя эти действия, переходят к выполнению различных систем игры; какие методы и методические приемы применяются для совершенствования в технике игры, индивидуальных и групповых тактических действиях в процессе специальных упражнений и двусторонних игр.

Необходимо знать также и об особенностях проведения занятий в различные периоды тренировки.

Литература

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966, гл. III.
Хоккей, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1961, стр. 72—76, 116—140.

Контрольные вопросы

1. Особенности физической подготовки хоккеистов.
2. Как научить начинающих передвижению на коньках?
3. Какие средства и методы используются для совершенствования техники бега на коньках?
4. Как обучать броску шайбы слева вёрхом?
5. Покажите на конкретных упражнениях последовательность обучения и совершенствования в бросках шайбы.
6. Какие методы применяются при обучении технике игры?
7. Последовательность обучения ведению шайбы.
8. Приведите примеры соревновательного метода, применяемого при совершенствовании в технике ведения, передач и бросков шайбы в ворота.
9. Приведите несколько последовательно усложняющихся упражнений в индивидуальных действиях нападающих и защищающихся.
10. Какова последовательность обучения взаимодействий нападающих при освоении прорыва и позиционного нападения?
11. Методика обучения технике и тактике игры в защите.

Практические занятия

Студент-заочник должен не только знать, но и суметь продемонстрировать упражнения по физической подготовке, технику отдельных приемов игры (бег на коньках, броски шайбы слева и справа, остановку шайбы клюшкой, ногой и рукой, ведение, обводку и отбор шайбы), индивидуальные и групповые действия в ходе двусторонней игры в объеме программы.

Практический материал программы осваивается индивидуально и на занятиях в секции.

На занятиях в сессионный период проверяются знания студентов и дополнительно прорабатывается материал по физической, технической и тактической подготовке хоккеиста.

Дополнительный материал для специализирующихся

Теория

История развития хоккея

Считают, что родина хоккея на льду — Англия. В 1867 г. солдаты британской стрелковой бригады завезли его в Канаду. На естественном льду они гоняли крючковатыми палками металлическую банку. Зимой 1879/80 г. в Монреале были разработаны первые правила хоккея, а через 10 лет в Торонто организовалась первая хоккейная ассоциация.

В конце XIX столетия хоккей снова появляется в Англии, а затем во Франции, Швеции и других европейских странах, но теперь уже под названием канадского хоккея.

В нашей стране соревнования по хоккею с шайбой стали проводиться только с 1946 г.

К 1948 г. советские хоккеисты показали себя квалифицированными игроками и догнали лучшие мировые команды. Следует раскрыть причины, способствовавшие такому быстрому освоению этой сложной игры в СССР, как шло развитие хоккея с шайбой после 1948 г. в стране и каковы результаты выступлений советских хоккеистов на международных соревнованиях.

Хоккей с шайбой быстро приобрел популярность в Советском Союзе. В настоящее время в эту игру играют не только на севере, но и на юге. Хоккейные команды спортивных организаций достигли высокого спортивного мастерства. В 1967 г. сборная команда СССР в пятый раз подряд завоевала звание чемпионов Европы и мира.

Нужно проследить путь развития техники и тактики игры лучших команд страны, дать характеристику состояния хоккея в СССР и за рубежом.

Вопросы истории хоккея подробно освещены в рекомендуемой литературе.

Литература

Основная

- Спортивные игры, под ред. М. С. Козлова. ФиС, 1959, стр. 269—272.
Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Хоккей, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1961, стр. 7—18.

Дополнительная

Ю. С. Лукашин. Хоккей на «Белых олимпиадах». «Советская Россия», 1959.

Контрольные вопросы

1. Возникновение игры.
2. Когда хоккей с шайбой появился в СССР?
3. Дайте анализ первого первенства СССР по хоккею с шайбой.
4. Расскажите, как развивался хоккей в нашей стране.
5. В каких международных соревнованиях участвовали советские хоккеисты?
6. Чем отличается тактика игры советских хоккеистов от тактики игры хоккеистов Канады?
7. Как развивалась техника и тактика игры советских хоккеистов?
8. Анализ международных встреч советских хоккеистов.
9. Расскажите об игре лучших команд Европы, США и Канады.

Техника, тактика и методика тренировки

Студенты, специализирующиеся по хоккею с шайбой, углубленно изучают материал общего курса и дополнительно знакомятся с техникой более трудных приемов игры и более сложными тактическими действиями.

Необходимо не только детально раскрыть технику и тактику игры, но и уметь обосновывать целесообразность основных движений, анализировать последствия тех или иных ошибок и, кроме того, знать технику и тактику игры ведущих команд страны и мира.

представлять себе пути дальнейшего развития игры. Надо научиться свободно расшифровывать кинограммы техники приемов игры и оперировать схемами для разбора тактики.

По методике тренировки хоккеистов недостаточно знать только материал общего курса. Следует познакомиться дополнительно с данными научных исследований в области педагогики, психологии, физиологии, медицины и других смежных дисциплин.

Важно знать, как планируются объем и интенсивность нагрузки в течение года, каждого периода, недельного цикла и отдельного занятия в секциях коллективов физической культуры, в детских группах, в командах, участвующих в первенстве республики или СССР.

В рекомендованной литературе указано на соотношение сторон всесторонней подготовки хоккеиста и их удельный вес в различные периоды тренировки. Раскрывая содержание физической подготовки хоккеистов, надо объяснить, какими средствами и методами развиваются выносливость, сила, быстрота и ловкость. Следует учесть прямую связь технической подготовки спортсмена и его физических качеств, от уровня развития которых зависят быстрота передвижения, умение точно, быстро и с необходимой силой применять броски шайбы, удары и другие приемы игры. Изучение и совершенствование в технике игры осуществляется главным образом в подготовительном периоде. В соревновательном и переходном периодах работа над техникой продолжается.

Задачи тактической подготовки могут быть успешно решены, если игроки команды хорошо подготовлены физически и технически. Освоению тактики способствуют также теоретические знания игроков.

В процессе практических занятий развивается способность быстро ориентироваться в сложных игровых условиях, выбирать наиболее целесообразные действия в конкретные моменты игры. Для этого в тренировочные занятия (после теоретического изучения) включают различные тактические упражнения, в которых занимающиеся могут проявить свои творческие способности, не нарушая общего направления упражнения. Тактические упражнения (комбинации) подбираются таким образом, чтобы постепенно подойти к освоению определенной системы игры в нападении или защите.

Методика тренировки хоккеистов коллективов физической культуры существенно отличается от тренировки команд мастеров и сборных. Последние тренируются, ежедневно выполняя нагрузки повышенного объема и интенсивности.

Процесс тренировки команд мастеров и сборных лучше всего можно понять, если кроме знакомства с литературой непосредственно наблюдать и изучать его на примере какой-либо команды. При этом следует ознакомиться с принципами комплектования команды, планированием учебно-тренировочной работы команды в целом и каждого игрока в отдельности.

Участники сборных команд и команд мастеров испытывают большие физические и психические нагрузки, поэтому очень важно вести систематический контроль за состоянием их здоровья и спортивной формы. Надо уяснить, что влечет за собой ухудшение спортивной формы, от чего она зависит, какие методы применяются для контроля за состоянием игроков, познакомиться с учебно-тренировочной работой в командах мастеров, наблюдая за проведением занятий или изучая соответствующий теоретический материал.

Л и т е р а т у р а

Основная

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.
Хоккей, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1961, стр. 19—142.

Дополнительная

Линн Патрик, Лео Монахен. Давайте играть в хоккей. ФиС, 1961.

А. В. Тарасов. Тренировочные упражнения хоккеистов. ФиС, 1959.
А. В. Тарасов. Тактика хоккея. ФиС, 1963.

Контрольные вопросы

1. Особенности техники игры на современном этапе.
2. Отличие тактики игры советских хоккеистов от хоккеистов Европы, Канады и США.
3. Обучение броскам и ударам на точность с применением дополнительного оборудования.
4. Методика тренировки вратаря.
5. Тренировка команды в нападении прорывом.
6. Тренировка команды в позиционном нападении.
7. Тренировка команды в умении переключиться из защиты в нападение и наоборот.
8. Как изучать тактические комбинации и совершенствоваться в них?
9. Характеристика физических качеств, необходимых хоккеисту. Средства и методы развития выносливости, силы, быстроты и ловкости.
10. Как планировать нагрузку в течение года, периода, отдельного занятия для команд, участвующих в первенствах республики или СССР, для команд производственных коллективов, детских и юношеских команд?
11. Как отражается перетренированность на технических и тактических действиях игроков?
12. Какими средствами и методами поддерживается спортивная форма в течение соревновательного периода?
13. Воспитательная работа с командами взрослых и юношей.

Практические занятия

Специализирующиеся по хоккею с шайбой должны в совершенстве овладеть техникой всех приемов игры, индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями, предусмотренными программой.

Необходимо научиться выполнять и целесообразно применять разнообразные приемы в процессе сложных игровых упражнений и двусторонних игр, показать знание тактики в учебных играх и на соревнованиях.

Теория

Характеристика игры, техника, тактика и методика тренировки

Игра проводится на площадке таких же размеров и с таким же количеством игроков, как и футбол.

Техника игры состоит из бега на коньках, ударов по мячу клюшкой, ведения, финтов, отбора мяча и приемов, применяемых вратарем.

Если в технике выполнения бега на коньках в хоккее с мячом и шайбой существенной разницы нет, то в технике выполнения ударов она имеет место. В хоккее с мячом применяются три основных удара: прямой, «подсечкой» и «нажимом». Кроме ударов хоккеисты используют и броски мяча клюшкой.

Ведение мяча осуществляется: толчками, с переключиванием клюшки, без отрыва клюшки от мяча и по воздуху.

Если хоккеист применяет обводку противника, то ведение он сочетает с финтами туловищем и клюшкой. Эти приемы нужно не только классифицировать, пользуясь установленной терминологией, но и дать анализ техники их выполнения.

Целесообразное применение технических приемов (индивидуальные тактические действия) является простейшей составной частью групповых и командных действий. Необходимо показать назначение и применение этих действий в игре.

Простейшим групповым действием является взаимодействие между двумя игроками. Оно осложняется увеличением количества игроков, изменением их функций, степенью сопротивления защищающихся и быстротой действий.

Командные тактические действия (системы) предполагают определенную расстановку игроков и их функции. В хоккее с мячом применяются следующие системы игры: 1—2—4—4, 1—2—3—5, 1—4—2—4, 1—3—3—4. Наиболее распространенная система: 1—2—4—4.

Необходимо не только раскрыть сущность этих систем, но показать взаимодействие игроков в звеньях и линиях.

Обучение и тренировка хоккеистов начинаются с общей физической подготовки и освоения техники передвижения на коньках. Когда хоккеист научится передвигаться, останавливаться, изменять направление, можно переходить к изучению прямого удара, остановок мяча клюшкой (удары «подсечкой» и «нажимом» изучаются позднее) и ведения мяча.

Условия выполнения этих приемов постепенно усложняются.

Изучение и совершенствование тактики игры проводится в таком порядке: индивидуальные, групповые и командные действия. Каким путем это осуществляется, можно узнать, прочитав рекомендованную литературу.

Литература

Спортивные игры, под ред. П. А. Чумакова. ФиС, 1966.

Контрольные вопросы

1. Какие приемы игры применяются в хоккее с мячом и техника их выполнения?
2. Последовательность, средства и методы обучения технике отдельных приемов игры.
3. Сущность тактической системы 1+2+4+4 и функции каждого игрока.
4. Значение и характеристика индивидуальных тактических действий.
5. Обучение индивидуальным действиям.
6. Групповые тактические действия в нападении и защите.
7. С каких групповых действий начинается обучение и как усложняются условия их выполнения?
8. Тактика проведения начального, углового, свободного и штрафных ударов.
9. Особенности физической подготовки хоккеиста.
10. Средства и методы обучения командным действиям.

Практические занятия

Студент должен уметь показать основные приемы игры: передвижения на коньках, остановки мяча, удары по мячу (прямой и «подсечкой»), ведение мяча, финты и отбор мяча. Тактические навыки необходимо освоить в такой мере, чтобы выполнять их в специальных игровых упражнениях и учебных играх.

Для более полного представления об игре в целом, технике и тактике целесообразно наблюдать за игрой хороших команд и посмотреть учебные кинофильмы.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Теория

*Общие понятия о подвижных играх. Подвижные игры в школе.
Основные педагогические требования к организации
и проведению подвижных игр*

Студенты-заочники должны иметь представление о педагогическом значении игры, знать взгляды на игру Н. К. Крупской и А. С. Макаренко, познакомиться с высказываниями об игре Н. Г. Чернышевского, Н. А. Добролюбова и П. Ф. Лесгафта, уяснить себе, какое место занимают подвижные игры в советской системе физического воспитания детей, изучить характерные особенности подвижных игр, их воспитательное, гигиеническое и образовательное значение.

Подвижные игры отличаются большим разнообразием и сложностью. По характеру организации игры делят на командные, некомандные и переходные к командным. Кроме того, игры классифицируются и по педагогическим задачам. Студенту необходимо уметь классифицировать игры по педагогическим задачам внутри каждой группы.

Знание педагогической характеристики подвижных игр является обязательным условием для правильного подбора игр, соответствующим

ющих возрасту и уровню физического развития детей, для их успешного использования не только на уроках физического воспитания в школе, но и в различных внеклассных мероприятиях.

Надо изучить подвижные игры для детей 1—2, 3—4, 5—8 и 9—10-х классов и разделы учебного пособия по подвижным играм для институтов физической культуры, посвященные вопросам методики проведения подвижных игр с разными возрастными группами.

Литература

Основная

Л. В. Былеева и В. Г. Яковлев. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. ФиС, 1959.

Дополнительная

В. Г. Яковлев. Подвижные игры для учащихся 8—10-х классов. Учпедгиз, 1957.

М. Б. Лейкина. Подвижные игры. Учебное пособие для техникумов физической культуры. ФиС, 1955.

Программы по физическому воспитанию для учащихся средней школы.

Контрольные вопросы

1. Что является основой возникновения игры с точки зрения материалистической теории игры?

2. В чем смысл игровой деятельности ребенка?

3. Игра как средство физического воспитания и ее место в советской системе физического воспитания.

4. Как применяются подвижные игры в режиме дня школьника?

5. Характерные особенности подвижных игр.

6. Чем отличаются спортивные игры от подвижных?

7. В чем заключается воспитательное значение подвижных игр?

8. В чем заключается гигиеническое значение подвижных игр?

9. Каким образом можно решать образовательные задачи при проведении подвижных игр?

10. По какому признаку разделяются подвижные игры?

11. Характеристика некомандных, командных и переходных игр.

12. Какие игры наиболее подходят детям 7—8 лет?

13. Характеристика подвижных игр для детей 9—11 лет.

14. Какая группа игр наиболее типична для подростков 12—15 лет?

15. Какие игры в основном используются в занятиях с учащимися 9—10-х классов?

16. Как учитель должен подготовиться к игре?

17. Какие общие требования к подготовке места для игры?

18. Как целесообразнее проводить разметку поля, расстановку снарядов и раздачу пособий?

19. Как распределить роли играющих (выбор водящих и капитанов, судей и их помощников)?

20. Способы разделения участников на команды.

21. Как объяснить игру в зависимости от возраста играющих?

22. Сигналы и команды к началу игры.

23. Какова роль учителя в процессе игры?

24. Как регулировать нагрузки в игре?

25. Как подводить итоги игры?

26. Как осуществляется судейство различных подвижных игр?

Практические занятия

Изучив вопросы теории и методики подвижных игр и познакомившись с их содержанием, необходимо самому принять участие в основных играх, указанных в программе, а затем провести несколько игр с детьми разного возраста в специально организованных группах или на занятиях в школе.

Надо усвоить правила, технику и тактику следующих подвижных игр:

1. Для учащихся 1—2-х классов: «К своим флажкам», «Ловкие ребята», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы на дороге», «Пустое место», «Угадай, кто», «Заяц без логова», «Птицы в клетке»..

2. Для учащихся 3—4-х классов: «Гонка мячей в колоннах», «Караси и шуки», «Гонки мячей по кругу», «Попади в мяч», «День и ночь», «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Защита укрепления», «Не давай мяч водящему», «Лапта», «Класс, смирно», «Рыбаки и рыбки»; эстафеты с лазанием, перелезанием и с ведением мяча.

3. Для учащихся 5—8-х классов: «Тяни в круг», «Вызов», «Музыкальные змейки», «Пятнашки на марше», «Скакуны», «Борьба в квадратах», «Бег командами», «Челнок», «Мяч ловцу», «Перестрелка»; эстафеты круговые, с бегом, с прыжками, с метанием.

4. Для учащихся 9—10-х классов: «Колесо», «Перетягивание каната»; эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола, с преодолением сложных препятствий; специальные подготовительные игры для занимающихся лыжным спортом, легкой атлетикой и другими видами спорта.

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ)

В контрольных работах необходимо проявить больше самостоятельности и творчества, а при использовании материала из литературных источников делать соответствующие ссылки.

1. Характеристика игры в баскетбол (или теннис) и ее развитие в СССР. Нужно дать характеристику игровых действий, показать влияние игры на физическое развитие занимающихся, воспитательное и агитационное значение игры; особенности техники и тактики советских баскетболистов (теннисистов) и результаты их выступлений в международных соревнованиях.

2. Анализ техники основных приемов баскетбола и методика обучения. Надо классифицировать приемы, применяемые в игре, дать анализ техники основных способов бросков в корзину, раскрыть процесс обучения и совершенствования в технике приемов игры.

3. Тактика игры в нападении и методика обучения (баскетбол). Нужно раскрыть тактические системы игры в нападении, показать

взаимодействие игроков и описать методику обучения системам нападения.

4. Тактика игры в защите и методика обучения (баскетбол). Необходимо раскрыть сущность личной, зонной, смешанной защиты и зонного прессинга, указать, как они применяются в игре, и показать методику обучения.

5. Классификация техники игры в футбол и методика обучения ударам. Нужно классифицировать все приемы, применяемые в игре, дать анализ техники их выполнения и раскрыть методику обучения ударам по мячу ногой и головой.

6. Классификация техники игры в хоккее с шайбой и методика обучения броскам шайбы. Следует классифицировать все приемы, применяемые в игре, дать анализ выполнения бросков шайбы и раскрыть методику обучения.

7. Тактические системы игры и методика обучения (футбол, хоккей с шайбой). Нужно дать характеристику тактических систем игры, применяемых на современном этапе, и раскрыть методику обучения.

8. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Необходимо показать особенности организации соревнований по спортивным играм, их воспитательное значение и влияние на физическое развитие спортсменов, дать характеристику систем розыгрыша и способов оценки результатов на примере одной из игр.

9. Характеристика и развитие игры в хоккее с мячом в СССР и за рубежом. Нужно сказать о значении игры, дать анализ основных соревнований на первенство СССР и на первенство мира, указать пути дальнейшего развития игры.

10. Классификация техники игры в хоккее с мячом и последовательность обучения. Необходимо классифицировать приемы, применяемые в игре, дать анализ техники владения мячом и раскрыть методику обучения.

11. Современное состояние игры в волейбол и методика обучения тактике игры. Нужно показать, как развивается игра в волейбол в СССР, как наши волейболисты выступают в международных соревнованиях, раскрыть тактику игры в нападении и защите, указать последовательность обучения командным тактическим действиям.

12. Современное состояние игры в ручной мяч 7 : 7 и методика обучения технике игры. Следует дать анализ развития игры в ручной мяч в СССР, разобрать технику игры, раскрыть последовательность обучения отдельным приемам (например, броскам) и указать, в какой последовательности изучаются передвижения, передачи, броски, ведение, финты, отбор мяча.

13. Педагогическая характеристика подвижных игр. Надо раскрыть взгляды Н. Г. Чернышевского, Н. К. Крупской, А. С. Макаренко и П. Ф. Лесгафта на игру, дать характеристику некомандных и переходных игр, показать их значение и применение в занятиях с различными возрастными группами.

14. Подготовительные игры для баскетбола (или другой спортивной игры). Необходимо дать характеристику игровых действий в спортивной игре, показать, какие качества необходимы игроку и как эти качества можно развивать с помощью подвижных игр в занятиях с учащимися 7—8-х или 9—10-х классов.

КУРСОВАЯ РАБОТА

Курсовая работа разрабатывается по одной из спортивных игр. Необходимо выбрать тему, систематически над ней работать и сдать ее в установленный срок.

Приступая к подготовке курсовой работы, нужно составить подробный список литературы и изучить ее, чтобы иметь полное представление о состоянии данного вопроса. Рекомендуется делать выписки нужного материала и ссылки на источник (автор, название работы, год издания, страницы). Когда все источники будут изучены, надо внимательно прочитать законспектированный материал и изложить обзор литературы, закончив его обобщающими выводами и задачами своей работы.

Приступая к экспериментальной части работы, очень важно продумать организацию проведения эксперимента, составы групп, методы исследования и методы контрольных проверок.

При проведении педагогических наблюдений сначала необходимо продумать, что и как записывать.

Если будут встречаться затруднения по отдельным вопросам, то следует обращаться за консультацией на кафедру.

Когда работа написана, ее нужно напечатать на машинке через два интервала, страницы пронумеровать, список литературы составить по алфавиту, на титульном листе написать название института и кафедры, тему работы, свою фамилию, указать курс и группу и проставить дату.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Задачи и основное содержание спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек, новичков, разрядников (в футболе, баскетболе, хоккее с шайбой или другой игре — по выбору).
2. Процесс обучения и воспитания в спортивных играх.
3. Методы моральной и волевой подготовки игроков.
4. Методы устной и наглядной передачи знаний при занятиях с различными категориями занимающихся (с детьми, юношами, новичками, разрядниками) в баскетболе, волейболе, футболе, хоккее или другой игре (по выбору).
5. Методы учета успеваемости в секции коллектива физической культуры школы или в отделении детско-юношеской спортивной школы.
6. Особенности методики учебно-тренировочной работы в дет-

ском коллективе (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей — по выбору).

7. Способы объективного учета игровой деятельности участников соревнований.

8. Самоконтроль занимающихся спортивными играми (значение, содержание и формы врачебно-педагогического самоконтроля).

9. Принцип систематичности и последовательности в обучении спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, теннис — по выбору).

10. Реализация принципа сознательности в процессе обучения (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей — по выбору).

11. Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, прыгучести) в различных видах спортивных игр — по выбору.

12. Значение, место и содержание специальных подготовительных упражнений и игр в отдельных видах спортивных игр (по выбору) в процессе учебно-тренировочной работы.

13. Разминка команд перед соревнованием (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол — по выбору).

14. Анализ техники отдельных приемов игры и методика обучения (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, теннис — по выбору).

15. Тактика игры в защите и методика обучения (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол — по выбору).

16. Тактика игры в нападении и методика обучения (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол — по выбору).

17. Тренировка баскетболистов в бросках со средних и дальних дистанций.

18. Особенности методики тренировки центрального игрока в баскетболе.

19. Основные этапы развития правил игры и влияние их на изменение техники и тактики (в различных видах спортивных игр — по выбору).

20. Дополнительное оборудование для учебно-тренировочной работы по спортивным играм.

Примечание. Студент-заочник может выбрать себе тему, не указанную в данном списке, но предварительно ее нужно согласовать с преподавателем по специализации.

Цена 10 коп

106201



2022574702