



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

КОМПЛЕКС МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ

по дисциплине

«Физкультура»

Ростов-на-Дону, 2013



Аннотация

Методические указания разработаны для преподавателей физической культуры с целью стандартизации педагогических подходов и повышения эффективности применяемых средств и методов физического воспитания при проведении практических занятий со студентами.

Составители

ст. преподаватель С.В. Агафонов

ст. преподаватель Л.А. Коробова

ст. преподаватель С.В. Агафонов

ст. преподаватель В.П. Сигида





Оглавление

ЧАСТЬ I ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....5

Предисловие.....	5
1. Введение.....	5
2. Особенности методики обучения технике игры в волейбол.....	7
2.1. Общее ознакомление с игровыми приемами.....	7
2.2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.....	7
2.3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.....	8
2.4. Совершенствование технического приема в игре ..	8
3. Методические рекомендации по технике игры	10
3.1. Стойки и перемещения	10
3.2. Передача мяча двумя руками сверху	11
3.3. Передача мяча двумя руками снизу.....	12
3.4. Нижняя и верхняя прямые подачи.....	14
3.5. Нападающий удар	16
3.6. Блокирование.....	17

Часть II ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ21

Введение	21
Глава 1. Процесс обучения баскетболистов.....	22
1.1. Особенности баскетбол как средство физического воспитания	22
1.2. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.....	24
Глава 2. Применение методов и приемов обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы	27
2.1. Требования к броскам, методы и приемы обучения техники броска	27
2.2. Эффективность методов и приемов обучения техники броска	31
Литература.....	41



Физкультура

**Часть III ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И
ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ42**

**ЧАСТЬ IV УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО
НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ43**

Введение	43
Глава I Современное представление об оздоровительной и воспитательной значимости настольного тенниса	44
Глава 2. Методика обучения игре настольный теннис	45
2.1. Подготовительная часть занятия	46
2.2 Методы обучения отдельным элементам игры	49
2.3 Вспомогательные средства обучения отдельным элементам игры	50



Физкультура

ЧАСТЬ I**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ****Предисловие**

Физическая культура и спорт являются эффективным оздоровительным средством направленным на повышения физических возможностей человека. Выполняют роль активного стимулятора отказа от вредных привычек и пристрастий.

Цель физического воспитания студентов учебных заведений – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Практический учебный материал для студентов разработан преподавателями физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал является фактором, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

1. Введение

В программе предусмотрено обучение спортивной игре студентов, отнесенным к основной группе здоровья, подготовительной и медицинской на занятиях по физическому воспитанию.

Согласно существующему положению, на основании состояния здоровья и физической подготовленности, всех занимающихся следует разделять на учебные группы следующим образом:

- I группа (основная) – полностью здоровые лица, регулярно занимающиеся физкультурой.

- II группа (подготовительная) – практически здоровые занимающиеся, имеющие доклинические симптомы функциональных нарушений.

- III группа (специальная) – лица, страдающие хроническими заболеваниями не являющиеся безусловным противопоказанием к занятиям физической культурой, включая лиц даже не занимавшихся лечебной физкультурой.

По мнению медицинских специалистов по физической культуре и спорту, лечебно-оздоровительный эффект спортивных игр, в данном случае волейбола, весьма значителен, что дает основание рекомендовать эти занятия в качестве дополнения к меди-



Физкультура

цинским методам лечения больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонической болезнью.

1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В игра проводится на площадке (9x18 м). Участвуют две команды по 6 человек. Практически несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают её общедоступной. Физические нагрузки, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны, легко регулируются. Беговые нагрузки при перемещении по площадке незначительны.

Интенсивность основных движений в волейболе (удары по мячу, перемещения на 2-6 м, броски за мячом и прыжки) зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата, координации, помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, способствует снижению умственной усталости.

Игровые приемы, выполняемые в прыжках (блокирование, передача мяча), являются хорошим корригирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Он приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру. Постоянные упражнения с мячом способствуют расширению возможностей периферического зрения, точности ориентировки в пространстве.

Интенсивность основных движений в волейболе (удары по мячу, рывки на 2-6 м, броски за мячом и прыжки) зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата, помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, способствует снижению умственной усталости.

При регулярных занятиях у обучающихся с постепенном повышении нагрузки наблюдается урежение сердечного ритма, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя, что свидетельствует о повышении мощности и качества резервных возможностей организма занимающихся.

Эффективность и многообразие положительного действия занятий волейболом, относительная доступность и несложное ма-



Физкультура

териальное обеспечение ставят его в ряд распространенных средств достижения положительных целей при занятиях физическим воспитанием. Относительно небольшая (когда речь идет о массовом волейболе) техническая сложность ставят его в ряд доступного арсенала средств борьбы за здоровье человека.

2. Особенности методики обучения технике игры в волейбол

2.1. Общие ознакомление с игровыми приемами

Ознакомление с игровыми правилами предусматривает создание у занимающихся четкого представления об изучаемой игровой технике. Здесь могут быть использованы рассказ и демонстрация приемов. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение. Рассказ должен быть лаконичным, содержательным, образным.

Объяснение и показ упражнений дополняют друг друга. Демонстрация технического приема должна быть максимально наглядной, чтобы обучающиеся могли отчетливо видеть весь процесс его выполнения и получить правильное и возможно более полное представление о действии в целом.

2.2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях

Ряд игровых приемов в волейболе отличается определенной сложностью исполнения и, соответственно, обучения. Их невозможно разучивать сразу в игре. Рекомендуется предварительно изучать такие приемы в упрощенных условиях, т.е. вначале без сетки только с помощью партнера и использованием дополнительного оборудования.

На начальном этапе обучения рекомендуются к использованию такие методы:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод применяется при условии, если действие поддается разделению (без существенного искажения) на относительно самостоятельные элементы, например, разбег, прыжок,



Физкультура

ударное движение по мячу при нападающем ударе.

Части упражнения разучивают, придерживаясь правила "от известного к неизвестному". Здесь большую роль играют способности и подготовленность обучающихся. Начинать обучение следует с главных частей упражнения, по мере их усвоения переходя к второстепенным независимо от их места в упражнении. Например, при изучении подачи мяча и нападающего удара обучение следует начинать с ударного движения по мячу, а затем переходить к подбросу его вверх при подаче, разбегу и прыжку. В тех случаях, когда расчленение целого приводит к изменению самой сути движений, искажению их структуры, выбирают второй метод. Он наиболее приемлем при обучении различным перемещениям, приему мяча и передачам

2.3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

Как только занимающиеся научились правильно выполнять технический прием в упрощенных условиях, необходимо несколько усложнить упражнение: например, передачи мяча выполнять через сетку, подачи также через сетку, но в определенную зону площадки, нападающий удар –против блока и т.д.

Затем изучают выполнение игровых приемов из различных исходных положений, в неожиданно изменяющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного повторения упражнения навыки выполнения игровых приемов совершенствуются.

2.4. Совершенствование технического приема в игре

Занимающиеся должны овладеть техникой игровых приемов во взаимодействии с партнерами в групповых и командных упражнениях. Участвуя в двухсторонней игре, они учатся командному ведению борьбы, выполняют технические приемы наиболее рациональным способом в зависимости от игровой ситуации и тактического плана игры.

При обучении новичков игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями используют подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств; подводящие упражнения, применяемые для изучения игровых приемов в облегченных, специально созданных условиях; специальные упражнения, применяемые для закрепления и совершенствования техники приемов в условиях, прибли-



Физкультура

женных к игровым, в двусторонней игре.

В начальном периоде обучения должны преобладать подготовительные упражнения без предметов. В последующем следует больше внимания уделять бросанию и ловле набивных мячей, а также упражнениям, имитирующим игровые приемы.

При выполнении подводящих упражнений возможны ошибки, которые в дальнейшем могут повлечь искажение техники. Поэтому надо внимательно следить за техникой выполнения этих упражнений, своевременно внося необходимые коррективы.

При подборе специальных упражнений важно избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Нельзя допускать, чтобы занимающиеся простаивали на занятиях в ожидании мяча. Для этого на двух - трех занимающихся должен быть как минимум один мяч.

При изучении техники сложных игровых приемов, таких как подача, нападающий удар, блокирование, не следует обременять занимающихся всем многообразием тонкостей, лучше сосредоточить их внимание на главном – исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах приема. При выполнении нападающего удара, например в исходном положении, игрок находится в высокой стойке волейболиста; в подготовительной фазе – выполняет разбег и прыгает вверх, в рабочей – производит замах и удар по мячу, в заключительной – приземляется.

Для того чтобы повысить интерес к занятиям, целесообразно при проведении упражнений использовать соревновательную форму. Так, во время изучения передачи мяча при встречном перемещении занимающихся из противоположных колонн перед ними ставят задачу как можно дольше продержаться мяч в воздухе, не уронив его на площадку.

Этот же методический прием приемлем и при обучении подаче, нападающему удару, блокированию, приему подачи, защитным действиям (чья группа лучше выполнит упражнение). Упражнения в подготовительной и основной частях урока можно проводить в различных построениях: в шеренгах, полукруге, в круге, в колоннах, в группах по 6 – 8 человек. Перед проведением основной части для повышения плотности занятия лучше разделить группу на несколько отделений, возглавляемых игроками из числа занимающихся. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать занимающимся дополнительные задания для самостоятельного выполнения. В число дополнительных заданий входят упражнения, направленные на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, раз-



Физкультура

личные упражнения с мячом — передача мяча в сетку, удары мяча об пол (подводящие упражнения к нападающему удару), имитационные упражнения.

В специальных упражнениях и почти каждой игре студентам приходится выполнять большое количество прыжков, различных перемещений, падений, одновременно взаимодействуя с летящим мячом. Объем нагрузок достаточно высок. И если занимающиеся не подготовлены к выполнению таких нагрузок, то возможны травмы. На занятиях по волейболу наиболее часто встречаются травмы голеностопного и коленного суставов при беге и прыжках, вывихи суставов пальцев при приемах мяча, ушибы при падениях. Причиной травматизма может быть неудовлетворительное место занятий, оборудования, одежды, обуви занимающихся. Поэтому прежде чем приступать к проведению занятий по волейболу, следует ознакомить занимающихся с возможными причинами травм и мерами их предупреждения. Сразу же необходимо объяснить будущим игрокам технику выполнения прыжков (приземление на носки, а не на пятки).

В начале занятия или игры обязательно должна быть проведена разминка, настраивающая организм на предстоящую работу и разогревающая мышцы. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы подготовить к работе все группы мышц. Особое внимание следует уделять разминке плечевого пояса, кистей, мышц ног.

3. Методические рекомендации по технике игры

3.1. Стойки и перемещения

Динамичность игр и часто меняющиеся ситуация требуют от игрока постоянной готовности к выполнению того или иного приема. И здесь особенно важно умение своевременно принимать положение готовности для последующих быстрых перемещений.

В игре применяются три стойки — высокую, среднюю и низкую, каждая из которых характеризуется определенным сгибанием ног и наклоном туловища вперед.

Высокая стойка — ноги на ширине плеч, одна чуть впереди. Сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры. Используют ее при передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а так же перед выполнением разбега для нападающего удара и блокирования.



Физкультура

Средняя стойка — отличается от высокой чуть большим сгибанием ног в коленях и наиболее удобна при приеме мяча после подачи, при страховке.

Низкая стойка — игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклон вперед, общий центр тяжести тела перемещен на переднюю часть опоры. Используется она при игре в защите или при приеме мячей, летящих с большой скоростью.

Находясь в стойке, занимающийся внимательно следит за мячом. Стойка не должна быть напряженной. Чтобы игрок не был скован в стойке, ему рекомендуется переступить с ноги на ногу (переминуться). Перемещение игроков различны по скорости. Выполняют их ходьбой (приставным или обычным шагом), бегом или скачком, а иногда сочетанием того и другого. Перемещения к мячу, летящему в сторону игрока, осуществляются приставными шагами. В конце каждого перемещения должно быть стопорящее движение, которое позволяет быстро остановиться, занять устойчивое положение и продолжить движение в другом направлении.

3.2. Передача мяча двумя руками сверху

Надежное выполнение передачи мяча – это та основа, на которой строятся в волейболе и атакующие, и защитные действия. От того, насколько умело овладевают занимающиеся этим техническим приемом, во многом зависит результат дальнейшего обучения. Важно обучать новичков не только "подбивать" мяч, но и адресовать его точно по заданию. Реализации точной передачи содействует правильная техника ее выполнения. Заключается она в следующем: находясь в средней стойке, волейболист принимает исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя своеобразный ковш, локти направлены вперед - в стороны, ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед. При приеме пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед - вверх.

В заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги волейболиста полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч. Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок. За занятие каждый занимающийся должен выполнить 60 – 80 передач. Основное внимание здесь нужно обращать на средства, развивающие у игроков быстроту ответных реакций, скорость передвижения, прыгучесть и лов-



кость.

Осваивать технику передач с первых же занятий целесообразно в движении, при этом внимание игроков должно быть направлено на своевременный подход под летящий мяч и сохранение устойчивого положения. После того как основы техники передач освоены в упражнениях без сетки и около нее, ее изучают в условиях, приближенных к игровой обстановке.

В каждое занятие по овладению техникой передачи мяча включают изучение только одного нового элемента. Причем работа над техникой передач всегда должна предшествовать отработке других технических приемов. Половина всех упражнений по технике передачи мяча обязательно должна развивать тактические действия.

Для развития внимания, активности и подвижности целесообразно обучать занимающихся умению принимать мячи, последовательно посылаемые из различных зон площадки. По мере овладения этими упражнениями следует посылать мяч по различным траекториям, меняя темп, силу и направление его полета.

Для лучшего овладения двигательными навыками в упражнениях полезно вводить элементы соревнований, помогающие быстрее и прочнее формировать необходимые физические и волевые навыки. Передавать мяч лучше в статическом положении в средней или высокой стойке, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи (делать передачу в движении не рекомендуется).

Мяч партнеру рекомендуется передавать по средней траектории. Передачу же мяча на удар лучше выполнять повыше – 50 – 60 см от сетки, так как новичкам на начальном этапе обучения еще трудно согласовать свои действия при разбеге, прыжке с ударом мяча, летящего по низкой траектории. В игровой обстановке волейболист, выполняющий передачу, не должен выключаться из игры: прямая обязанность игрока, передавшего мяч, активная подстраховка своего нападающего.

3.3. Передача мяча двумя руками снизу

Передачу мяча двумя руками снизу чаще всего применяют в игре. Используют ее при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и перебивании через сетку мячей, летящих за пределами площадки. Этот технический прием наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда играющие не обладают еще необходимой подвижностью.



Физкультура

Выполняют передачу мяча двумя руками снизу следующим образом. В стойке готовности волейболист принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед.

Перед выполнением передачи игрок располагается так, чтобы мяч оказался перед ним. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук. Движение прямыми руками вперед - вверх выполняют только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Сопровождающее мяч движение осуществляют при дальнейшем разгибании ног и туловища, а также плавном смещении рук вперед - вверх вслед за мячом.

Способ выполнения передачи мяча двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячом, летящим с различной скоростью. Техника его выполнения различна в зависимости от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Техника передачи мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, характеризуется устойчивым положением игрока в средней стойке, плавным встречным движением, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника передачи двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью на уровне пояса, отличается более высоким исходным положением волейболиста. Наклон туловища вперед здесь выражен менее значительно, встречное движение рук к мячу не активно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещается назад - вверх, общий центр тяжести тела находится за площадью опоры. Скорость движения рук в пространстве становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника передачи двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18 – 20 м/с) ниже уровня пояса, отличается от предыдущего способа большим сгибанием ног в коленных суставах в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом общий центр тяжести тела продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног. В результате этого незначительного выпрямления туловища руки занимающегося, амортизируя удар, смещаются назад - вниз.

После приема мяча скорость перемещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Увеличе-



Физкультура

ние скорости в данном случае связано не с активным движением рук, а с разгибанием ног, последующим отталкиванием от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад - вверх. Передачу мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие, организуя эстафеты у стены, встречные передачи, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.

При совершенствовании передач мяча двумя руками снизу не следует забывать и о выполнении передач мяча двумя руками сверху. Внимание к одному приему не должно идти в ущерб другому. Применять их нужно в зависимости от степени сложности игровых ситуаций.

3.4. Нижняя и верхняя прямые подачи

Подача служит не только для введения мяча в игру, но и является эффективным средством атаки. От умения выполнять и тактически правильно реализовать подачу во многом зависит результат игры. По способу выполнения наиболее доступными на начальном этапе обучения являются нижняя прямая и боковая, а также верхняя прямая подачи.

Традиционный способ выполнения этих подач требует подбрасывания мяча на 1 м и одновременного замаха для удара по нему, что довольно сложно для новичка.

Опыт показал, что последовательное выполнение движений, где подбросу мяча вверх предшествует замах бьющей руки, а затем следует невысокий подброс мяча (на 0,4 – 0,6 м) с последующим ударом, значительно облегчает условия подачи. Обучающимся не приходится перераспределять свое внимание и усилия на два одновременных усилия (подброс мяча и замах), в результате попадания рукой, изготовленной для удара, по невысоко подброшенному мячу подача происходит с меньшим количеством ошибок, а отсюда и наиболее высокая ее эффективность.

Техника выполнения нижней прямой подачи выглядит следующим образом. Исходное положение – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях, левая впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, игрок смотрит на противоположную сторону площадки. Правую руку для замаха отводит назад, тяжесть тела переносит на стоящую сзади ногу, взгляд переводит на мяч. Движением левой руки подбрасывает мяч вверх на 0,4 – 0,6 м. Ногу, стоящую сзади, разгибает, тяжесть тела переносит на стоящую



Физкультура

вперед ногу, туловище несколько разворачивает влево, правую руку посылает вниз -вперед (кисть слегка напряжена, пальцы соединены) и выполняет удар по нижней полусфере мяча. Техника выполнения верхней прямой подачи заключается в следующем. Исходное положение – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку, согнутую в локтевом суставе, для замаха отводят назад, локоть направлен вперед - вверх. Тяжесть тела переносят на правую ногу, туловище слегка прогибают, мяч на ладони левой руки, взгляд переводят на мяч. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч на 0,4 – 0,6 м выше головы в 20 – 30 см перед туловищем. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибают, рукой, выпрямляя ее (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), выполняют удар по мячу. После удара кисть, сопровождающую мяч, сгибают, руку опускают, туловище сгибают и опускают влево.

При обучении подаче занимающимся следует объяснить, что удары по мячу можно наносить всей ладонью, ребром ладони, ее основанием, кулаком. Лучше рекомендовать выполнять удар всей ладонью. Необходимо следить, чтобы мяч подбрасывался вертикально на 40 – 80 см против правой руки. Подачам надо уделять внимание по возможности на каждом занятии. Если обучение подаче не входит в его задачу, то в конце занятия следует организовывать так, чтобы каждый занимающийся выполнил хотя бы десять подач в форме соревнований.

Важно помнить, что удар по мячу в стадии изучения подачи выполняют не в полную силу, так как увлечение сильным ударом искажает технику подачи.

Если необходимо изменить направление подачи, то соответственно следует развернуть ступни и туловище в сторону предполагаемой подачи.

Для выполнения подачи на точность рекомендуется использовать ориентиры, обозначенные на противоположной стороне площадки. Целесообразно подавать по 5 – 10 раз в каждую зону. Того, кто подает, нужно обеспечить мячами для выполнения серии подач.

При обучении тактике подач следует нацеливать занимающихся: затруднить сопернику прием мяча – подавать на пустые места или на игрока, слабо владеющего приемом, усложнить ему организацию атаки и т.п. Важно напомнить, что при подаче не



Физкультура

следует спешить, даже если удалось выиграть подряд несколько очков и соперник растерян. Темп игры спешкой не ускорится, а опасность допустить ошибку увеличивается.

В процессе обучения перед новичками следует поставить задачи обязательно научиться принимать подачи как двумя руками снизу, так и двумя руками сверху; правильно выбирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; выполнять подстраховку игрока, принимающего подачу. При совершенствовании подачи надо совмещать работу над ней с приемом подачи. Важно, чтобы занимающиеся усвоили непреложные законы игры: бросился на прием мяча первым – обязательно прими его; принял подачу – стремись передать мяч в заранее обусловленную зону.

3.5. Нападающий удар

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с противником. Основной и наиболее распространенный способ его выполнения – прямой нападающий удар по ходу, т.е. когда направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Помимо прямого нападающего удара по ходу существуют боковой нападающий удар с переводом и обманные удары. Каждый из указанных нападающих ударов имеет определенную тактическую направленность.

Нападающий игрок в зависимости от направления и высоты передачи, расположения блока и игроков защиты противника старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок соперника или послать мяч в менее защищенную зону.

Владение только одним способом нападающего удара приводит к тому, что волейболист может быть легко нейтрализован, так как блокирующие игроки быстро приспосабливаются к его манере игры.

Нападающий удар – сложный для освоения технический прием. Для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными: быть быстрым, ловким, сильным, высоко прыгать, а также уметь совмещать выполнение ряда сложных по смысловой и двигательной задаче действий, такие как разбег, который постоянно следует соразмерять с летящим мячом, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара и удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Поскольку все эти дей-



Физкультура

ствия протекают в пределах 1 – 3 секунд на фоне постоянно меняющихся условий (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то, естественно, овладеть этим техническим приемом непросто.

Техника выполнения наиболее распространенного прямого нападающего удара (по ходу разбега) заключается в следующем. Волейболист, находясь в высокой стойке, определяет возможное направление полета мяча и, постепенно ускоряя разбег, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара. Начало разбега и его скорость зависят от расстояния и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся назад - вниз, игрок выполняет наскок на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземляется на параллельно поставленные стопы, сгибая ноги. Маховым движением руками вперед - вверх и разгибанием ног волейболист выполняет прыжок вверх. Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе, плечо отводит назад, туловище прогибает, ноги сгибает в коленных суставах. Удар по мячу выполняет, сгибая туловище и разгибая правую руку, которая движется навстречу мячу, левую руку опускает вниз, ноги разгибает. Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз. Волейболист приземляется на согнутые ноги.

Наиболее успешно проходит обучение нападающему удару в том случае, когда его выполняют вначале с места или с шага по вертикально подброшенному мячу, направленному партнером по средней траектории с небольшого расстояния.

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения. Для этого рекомендуется обучить занимающихся ударному движению по мячу на месте, затем в прыжке и только после этого в прыжке после разбега.

3.6. Блокирование

Наиболее действенным средством нейтрализации нападающих игроков соперника является блок. Блокирование становится основным оружием обороны. Но успех приносит лишь тщательно организованный блок. Если блок выполнен одним игроком, его называют индивидуальным; если двумя или тремя игроками – групповым.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и лоящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд,



Физкультура

имеющих рослых и прыгучих игроков, способных обеспечить равно высокий и плотный блок, закрывающий определенную зону на площадке. Второй применяется игроками с высокой индивидуальной техникой блокирования. Он должен быть плотным, ставят его точно против направления удара. Из-за неумения правильно и своевременно выполнить блокирование неподготовленные спортсмены в лучшем случае не добиваются успеха, пропустив мяч на свою сторону, в худшем совершают ошибку (касаются сетки).

Техника индивидуального блокирования состоит в следующем. Волейболист в стойке готовности перед сеткой – ноги на ширине плеч и несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты, локти опущены, кисти расположены параллельно сетке, взгляд направлен через сетку – игрок следит за действиями соперника. Как только игрок определил предполагаемое место атаки, он прыгает с места, а если удар производится в соседней зоне, то перемещается (приставными или обычными шагами) к месту атаки и принимает исходное положение – ноги сгибает до полуприседа, руки незначительно разгибает и отводит назад в стороны для предварительного замаха, взгляд переводит на мяч. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением руками вперед вверх чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории) блокирующий игрок выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки и выпрямляя их. Пальцы параллельно поднятых вверх – вперед рук широко разведены, кисти слегка напряжены и расположены над сеткой с переносом на сторону соперника.

Находясь в прыжке, блокирующий контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего. В момент постановки блока туловище незначительно сгибают в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены. После постановки блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги, продолжая внимательно следить за мячом.

При обучении блокированию следует обратить внимание занимающихся на правильный выбор места для отталкивания при прыжке, своевременный прыжок и вынос рук над сеткой. В момент прыжка блокирующие игроки зачастую поднимают руки выше головы и делают движение как при замахе для нападающего удара. После этого занимающиеся резко выносят руки вперед и, не сумев задержать продвижения их вперед, касаются сетки. Эту ошибку можно устранить, если руки выносить вверх перед лицом



Физкультура

движением снизу - вверх на расстоянии примерно половины мяча от сетки. При этом нельзя допускать замаха руками назад.

Занимающимся следует рекомендовать закрывать основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 – это зона 5, при ударе из зоны 2 – зона 1. Чтобы преградить путь мячу в основном направлении, блокирующий должен находиться на пути нападающего при прямом ударе. Иными словами, если бы нападающий после приземления продолжил двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагают слегка влево; при ударе из зоны 2 блокирующий делает то же, располагаясь справа от мяча.

При блокировании нападающего удара у края сетки, например в зоне 2, блокирующий должен несколько развернуть ладонь правой руки тыльной стороной наружу, чтобы не дать мячу от блока улететь за боковую линию.

Парируя удар, блокирующий не выключается, а стремится осуществить самостраховку.

Не следует забывать, что начинающие волейболисты в момент прыжка, опасаясь коснуться сетки при замахе руками, заранее располагают их на уровне груди или лица и сам мах по существу не выполняют, в результате снижаются высота прыжка, а вместе с ним и результативность блока.

Многие новички, выполняя блок, в момент удара по мячу инстинктивно закрывают глаза и, естественно, не видят, куда летит мяч. Для того чтобы устранить этот недостаток, рекомендуется начинать обучение с блокирования мяча, перебрасываемого через сетку в заранее обусловленное место; затем упражняться в блокировании мяча, перебрасываемого в неизвестных направлениях; после чего блокировать мячи, посылаемые в определенном направлении слабыми и сильными ударами. И только после этого можно начинать соревнование между нападающими и блокирующими. Параллельно с этим следует работать над развитием прыжковой выносливости, многократно выполняя прыжки с выносом рук над сеткой.

Описанная методика используется при обучении групповому блокированию. Здесь внимание следует акцентировать на согласованности действий двух или трех блокирующих. Обучение специальным упражнениям следует начинать с отработки подводящих упражнений, используемых в упрощенных условиях (согласованные перемещения блокирующих, одновременный прыжок с



имитацией блока).



ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Введение

Актуальность. В современных условиях жизни, характеризующихся снижением функциональной двигательной активности, физических нагрузок, использование занятий физическими упражнениями, по большей части, направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. При этом, для достижения положительного эффекта, наиболее доступным способом решения такой глобальной проблемы является использование занятий спортивными играми. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и психолого-воспитательное. Занятия этим видом спорта способствуют формированию таких качеств личности, как настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. При этом эффективность воспитательного процесса зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физической и нравственной составляющих.

Баскетбол является одним из распространенных средств физического развития и воспитания молодежи. Характеризуется разнообразными двигательными действиями: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные действия и движения способствуют эффективной активизации деятельности всех систем организма, улучшают обмен веществ, формируют координационные качества.

Собственно игровая деятельность обладает уникальными свойствами позволяющими формировать жизненно важные навыки и умения у занимающихся разных возрастных групп, способствует всестороннему развитию их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры

Баскетбол - одна из наиболее динамичных спортивных игр. Отличается рядом важных эффектов влияния на занимающихся. Во-первых, характеризуется постоянным стремлением к совер-



Физкультура

шенствованию техники игры, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, уровень игры в современном баскетболе (профессиональном) таков, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Это является стимулирующим фактором постоянного функционального и интеллектуального развития игроков, его мыслительной деятельности, совершенства реакций, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях.

Техника игры в баскетбол многообразна. Решающим техническим приемом являются броски мяча в кольцо. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание способов обучения и динамики становления техники броска позволит тренерам подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на высоком уровне.

Глава 1. Процесс обучения баскетболистов

1.1. Особенности баскетбол как средство физического воспитания

Баскетбол отличается обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по мнению специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют



Физкультура

ют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и выработыванию привычки подчинять свои действия интересам команды.

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола. Многообразие двигательных действий спортсменов во время игры весьма затрудняет количественное описание их компонентов. Современный тренировочный процесс настоятельно выдвигает необходимость разработки методов интегративного качественно-



Физкультура

количественного описания организма спортсмена как большой системы с целью рационального моделирования его состояния. Моделирование игровых ситуаций весьма сложно. Однако в баскетболе можно выделить такие двигательные компоненты, которые поддаются детальному изучению и описанию. Это одна из разновидностей броска мяча в корзину. Изучение двигательной и информативной деятельности организма, являющихся решающими при реализации навыков в баскетболе, обусловленности этих видов деятельности общим функциональным фоном, интеграции указанных факторов в единую функциональную систему для обеспечения высокой надежности бросков мяча в корзину должно иметь широкий выход в практику как в плане методических рекомендаций по совершенствованию спортивного мастерства, так и для тестирования функциональной готовности спортсменов. Сущность игры состоит в том, что игроки каждой команды, перемещаются по площадке с мячом или без мяча и, преодолевая сопротивление противника, стараются, как можно больше забросить мячей в корзину соперника и препятствовать им в овладении мячом и бросках в корзину. Мяч можно передавать вести, бросать, отбивать, соблюдая правила игры. Выигрывает команда, на счету которой после окончания игры окажется больше очков.

1.2. Классификация и значение бросков в современном баскетболе

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завер-



Физкультура

шающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов.

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только при нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Бросок одной рукой сверху используется чаще других для атаки корзины в движение с близких дистанций.



Физкультура

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его так же в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой снизу применяются примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтом при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке.

Для штрафных бросков характерна относительная стабильность условия для бросков с игры, наоборот, характерным является отсутствие какой-либо стандартности, как времени исполнения, так и дистанции от кольца. Точность выполнения штрафных бросков и бросков с игры является одним из основных показателей уровня подготовленности баскетболистов



Глава 2. Применение методов и приемов обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы

2.1. Требования к броскам, методы и приемы обучения техники броска

Выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

1. психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.
2. физические принципы.

Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

- удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- создание усилия;
- расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- эффективное сопровождение [коззи]

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча. Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска. При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естествен-



Физкультура

ное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль”. Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Во время игры спортсмену приходится в условиях временных и пространственных ограничений решать множество задач (технические, тактические и другие). В это же время происходит изменение функционального состояния организма, которое не может не сказаться на результативности. Усложненность условий выполнения игровых приемов в баскетболе создается наличием следующих факторов:

- а) сопротивление противника;
- б) создание трудных необычных условий;
- в) максимальная быстрота выполнения приемов.

Все эти факторы требуют от баскетболистов высокой мобильности двигательных навыков, главным образом, за счет изменения временных компонентов, также изучал изменения высоты прыжка в зависимости от условий выполнения броска. Выяснилось, что высота прыжка изменяется в зависимости от условий выполнения броска. Это объясняется тем, что происходит приспособительная коррекция двигательной системы. Броски мяча в корзину в прыжке выполняются обычно в сильно варьирующих условиях при многообразных воздействиях на игрока, главным из которых являются действия противников. Кроме техники выполнения бросков, точность их зависит от использования времени для подготовки к броску.

Для стабилизации двигательных навыков с целью повышения результативности при выполнении бросков многие специалисты рекомендуют следующие методические приемы:

- выполнение по 100 бросков на каждом тренировочном занятии;
- выполнение бросков временными отрезками (за 5, 10, 15 минут).
- лично-командные соревнования по броскам;
- выполнение бросков после различных игровых приемов:



Физкультура

бросков с игры, ведение мяча и т.д.

- Основные требования при броске следующие:
- выполняй бросок быстро,
- в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
- выпускай мяч через указательный палец,
- сопровождай бросок рукой и кистью,
- постоянно удерживай взгляд на цели,-
- полностью сосредотачивайся на бросок,
- следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно

Технику выполнения броска одной рукой в прыжке можно разобрать по фазам. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска не должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения защитником. При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцем, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска. Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертика-



Физкультура

ли. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение. При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз. Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений

Общие ошибки при бросках в корзину:

- неумение сосредоточить внимание на цели;
- слишком сильное вращение мяча;
- плохое равновесия тела;
- поспешность при выполнении броска;
- разведение локтей при выполнении броска;
- отсутствие сопровождения мяча;
- броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией;



Физкультура

- держание мяча на ладони во время броска;
- недостаточная высота прыжка;
- руки выпрямляются вертикально вверх;
- бросок выполняется без работы ног;
- отсутствует захлестывающее движение кистями;
- отсутствие расслабления после броска;
- отсутствие согласованности работы рук и ног;
- несогласованность в работе рук и ног;
- неполное разгибание руки в локтевом суставе;
- отсутствие захлеста руки;
- выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе;
- резкое, сильное движение руки с мячом;
- сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью;
- мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка;
- при "подседании" наблюдается размахивание мячом;
- локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону;
- мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад;
- не выпрямляется полностью рука при броске

2.2. Эффективность методов и приемов обучения техники броска

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Методы строго регламентированного упражнения заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно чет-



Физкультура

ком регулировании воздействующих факторов. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами – является типичным для данных методов.

Программа работы составлена таким образом, что 50% тренировочного времени уделено броскам и упражнениям с бросками различного вида, все остальное тренировочное время – по общепринятой методике обучения.

- И.П.- рука прямая вытянутая вверх – вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 10-15 раз.
- И.П. – мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 – согнуть ноги, 2 – выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.
- То же самое только в прыжке, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 15-20 раз.
- То же с броском в кольцо, вторая рука за спиной, Расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол 45°. Повторить по 10 раз с каждой стороны.



Физкультура

- Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.
- Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая. Через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.
- Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.
- Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.
- Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом. По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.
- Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки - с



Физкультура

мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто заблокировать бросок. По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.

- «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки.
- «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.
- «Соревнование снайперов» в парах с пяти точек в радиусе 4,5-5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 30 мячей.
- Игра 1x1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.
- Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.
- Броски в парах до 21 (31 или 51) попадания. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.
- Броски в группах. По две группы - на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. Задано время или количество попаданий - 20,30,50. Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.
- Броски в парах со средней дистанции после длинной пе-



Физкультура

редачи. Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.

- Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия - высокие банкетки или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей.

- Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.

- Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу. но игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.

- Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Н совершает бросок через руку защитника З, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.

Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света».

Правила игры:

- а) у каждого кольца не более трех человек;
- б) первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет их все или не промахнется;



Физкультура

в) в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь.

- В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек .

- «25 + 10». Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фола. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.

- Броски в прыжке в тройках. Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит после каждого броска по кругу.

- Броски в прыжке в тройках - двумя мячами, по 1-5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Проводится как соревнование: побеждает та тройка, которая быстрее наберет 10, 15, 30 попаданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.

- Трое нападающих (Н) располагаются по 6-метровой линии: напротив и под 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников- (З) - активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промахнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место.

- - Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу). Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.

- Броски в тройках (по 15 бросков). Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд, в каждое кольцо в зале. Побеждает та тройка, которая наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.

- Игра в баскетбол 2x2 или 3x3 на одной половине площад-



Физкультура

ки. Броски из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков, после попадания в кольцо владение мячом сохраняется. За мяч, забитый из-за 5-метровой линии, начисляется 2 очка, за все остальные - 1.

- Игра в баскетбол 3x3 или 4x4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение - только средним или дальним броском.

- Средний бросок из-под заслона, 1x1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1x1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом (Н), отдает пас на линию штрафного броска и наводит своего опекуна (З) на заслон. Затем, получив ответную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок в прыжке по кольцу.

- Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.

- В одном прыжке игрок должен выполнить финт на передачу и бросок по кольцу.

- Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременной передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей. 4-6 подходов.

- Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.

- Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах — выпрыгивая выполнить бросок.

- Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.

- Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца

- Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого веде-



Физкультура

ния мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.
21. Игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах

Программа для совершенствования броска:

- Разогрев.
- Растяжка.
- Свободные броски с любого места на площадке.
- 15 близких бросков по кольцу правой рукой.
- 15 близких бросков по кольцу левой рукой.
- 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой правой руки.
- 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой левой руки.
- 15 близких бросков по кольцу с реверсом правой рукой.
- 15 близких бросков по кольцу с реверсом левой рукой.
- 15 штрафных бросков.
- Перерыв — 5 минут.
- Броски на расстоянии 150 см от кольца (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольцо) — 30 бросков.
- Броски на расстоянии 150 см и на 450 см. (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольца) — 35 бросков.
- Броски с проходом с любого места на площадке — 35 бросков.
- Броски с проходом от каждого основания на 3-х очковой линии — 35 бросков.
- Бросок с проходом с правого крыла на левое — 30 бросков.
- Броски с проходом с трапеции — 30 Бросков.
- Бросок с проходом, подбор мяча и дриблинг — 30 бросков.
- Штрафные броски — 15 бросков.
- Перерыв — 5 минут.
- Броски в прыжке с дриблингом - 30 бросков.
- Броски в прыжке с различным дриблингом — 20 бросков.
- Быстрый дриблинг, затем бросок в прыжке — 10 бросков.
- Смена темпа — 10 бросков.
- С обманным показом — 10 бросков.
- С отклонением — 10 бросков.
- Через кроссовер — 10 бросков.
- 15 штрафных бросков.
- Перерыв — 5 минут.
- Любые броски — 20 бросков.



Физкультура

- 3-х очковые броски — 35 бросков.
- Игра с соперником — до 10 очков.
- Бросайте 100 бросков в прыжке, записывайте ваш результат и пытайтесь побить его каждый день.
- Бросайте 100 бросков с места, записывайте результат и пытайтесь побить его каждый день.

Делайте эту программу 3 дня в неделю. На другие два дня в течение недели, бросайте 150 бросков с любого места на площадке.

Подготовительная часть (10-15 минут)

Любая работа — будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Если ранее, вы не уделяли достаточного внимания растягиванию, то начав выполнение программы растягивания, в полном объеме, скоро вы почувствуете положительный эффект увеличения гибкости — увеличение мощности и скорости работы мышц, уменьшение времени мышечного восстановления и закрепощенности. Растягивание, так же помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания, вы снизите мышечное напряжение, предотвратите различные повреждения и уменьшите риск получения травм. Растягивание помогает уменьшить общую мышечную боль, а так же спазм и болевые ощущения в поясничном отделе спины, свойственные профессиональным спортсменам.

Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий. Не коим случаи ни дергать! Иначе возникает риск получения мышечного растяжения, особенно в период напряженной подготовки, когда мышцы теряют эластичность и становятся жесткими.

Статическое растягивание

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания:

1. удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд
2. повторяйте каждое движение дважды
3. выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже



Физкультура

если не тренируетесь)

4. старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью

Динамическое растягивание

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Основная часть (60-90 минут)

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите
- освоение элементов тактики в нападении и защите
- повышение физической подготовленности занимающихся
- воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств
- обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения
- подвижные игры
- учебные и двусторонние игры в баскетбол

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях
- Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть (5-10 минут)



Физкультура

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки — после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационный
- на внимание
- на координацию движений
- на дыхание и расслабление
- малоподвижные игры
- Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется

Литература

1. Методологическая основа исследование базируется на общих принципах спортивной тренировки, изложенных в трудах Л.П. Матвеева,
2. Концепции физических (двигательных) качеств В.М. Зацiorsкого, А.А. Маркосяна,
3. Теоретическое положение о баскетболе Ю.М. Портнов,
4. Классификация бросков в баскетболе Ф. Линдберг, Е.Р. Яхонтон,
5. Источниками для выявления методов и приемов обучения техники броска послужил эмпирический опыт тренеров Б. Козуи, Ф. Пауэр, И.Н. Преображенский, А.Я. Гомельский.

**ЧАСТЬ III****ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И
ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Контрольная работа по курсу «Физическая культура» **состоит из двух частей – для студентов 1 курса и для студентов 2 курса.**

На титульном листе **под общим заголовком «Контрольная работа» указывается выбранная тема.** Темы контрольной работы должны быть зарегистрированы в деканате, в период установочной сессии.

2. Объем контрольной работы должен составлять не менее 10 страниц текста, отпечатанного через 1,5 интервала.

3. Технические требования к набору текста - редактор Microsoft Word; шрифт Times New Roman Cyr, размер 14 при 1,5 интервале. Размер полей: верхнее, нижнее, правое — 2 см, левое — 3 см. Текст должен быть отпечатан на принтере и представлен на стандартной белой бумаге формата А4 (21x30), размещаться на одной стороне листа, сброшюрован в пластиковой папке.

4. Контрольная работа по структуре и оформлению должна включать титульный лист, введение, основную часть, заключение, список использованной литературы.

5. Страницы контрольной работы нумеруются с первой страницы, которой является титульный лист (на титульном листе номер страницы не ставится).

6. Титульный лист содержит следующую информацию: наименование министерства, в систему которого входит учебное заведение; полное название учебного заведения; название кафедры, на которую предоставляется контрольная работа; тему контрольной работы; фамилию студента, выполнившего работу; фамилию и подпись преподавателя, проверившего контрольную работу (заполняется от руки преподавателем, проверившим контрольную работу); город и год подготовки и сдачи контрольной работы. При оформлении титульного листа возможно использование шрифтов других типов и более крупных размеров.

7. Контрольная работа должна быть подписана студентом, заверена в деканате заочного обучения, сброшюрована, своевременно представлена на кафедру «Физвоспитание и спорт» (желательно - не позднее, чем за месяц до сдачи зачета).



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Введение

Занятия физической культурой в вузе не ограничиваются только лекциями. Тем более, что в наш век, когда техника во многом заменяет человека, необходимо через занятия физической культурой и спортом поддерживать мышечную деятельность всего организма. Одним из наиболее эффективных способов повышения функциональных возможностей и спортивной работоспособности студентов являются специализированные занятия спортом. Для поддержания физической формы полезны такие формы оздоровительной физической культуры, как кросс, езда на велосипеде, плавание. Но не всем такие формы занятий могут понравиться. С одной стороны, это немного скучно и однообразно, т.к. заняты работой только мышцы, а голова бездействует; с другой стороны, не у каждого хватит смелости бегать даже в не очень людном месте, некоторые стесняются своей фигуры в тренировочном костюме.

Всего этого можно избежать, занимаясь настольным теннисом, т.к. для игры не требуется специальная форма, могут подойти любые удобные брюки и рубашка или юбка и кофта при условии, что они не сковывают движений, а тело дышит. Кроме того, преимущество настольного тенниса заключается в том, что для игры совсем не обязательны специальные залы. Небольшая комната, коридор или лестничная площадка, парк, территория санатория, парка отдыха или просто веранда, вполне могут стать местом для этой простой и увлекательной игры. При этом заниматься можно круглый год — и в помещении, и на свежем воздухе.

Играть в настольный теннис могут люди не только разных возрастов и различных профессий, но и с отклонениями в состоянии здоровья, недостатками слуха и зрения. Игра эта с успехом может использоваться в виде уроков физической культурой, а также при занятиях со студентами с ослабленным здоровьем. Таким ребятам настольный теннис особенно полезен, т.к. способствует появлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности.

Не менее важное достоинство настольного тенниса - это удивительная доступность в овладении основами игры. Выполнять ракеткой удары по мячу, посылая его на половину стола



Физкультура

партнера, дело не сложное, тем более что с каждым разом мячик становится все послушнее. А как приятно ощущения, что все получается, и вас охватывает азарт игрока!

Настольный теннис - игра увлекательная. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей широких масс. Молодежь и пожилые люди с увлечением упражняются с ракеткой и мячом в Домах культуры и школах, на пляжах, в домах отдыха и т.п. Десятки и даже сотни тысяч людей, которые случайно имели возможность приобщиться к этой игре, пытаются ее освоить, становятся ее приверженцами, ибо правила ее просты, да и сама она представляется достаточно простой: нужно только перебить мяч на сторону партнера.

Однако перед тем, кто захочет научиться играть в настольный теннис на высоком уровне, граничащем с искусством, встанет весьма трудная задача, требующая упорной учебы, постоянных тренировок. Настольный теннис - один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Он требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничного упорства и прилежания.

Глава I Современное представление об оздоровительной и воспитательной значимости настольного тенниса

Одни люди занимаются настольным теннисом, чтобы добиться высоких спортивных результатов, другие, а таких большинство, чтобы приятно отдохнуть и укрепить здоровье. Поэтому небезынтересно будет познакомиться с результатами изучения тренировочного и оздоровительного эффекта от занятий настольным теннисом.

Если упражнения следуют одно за другим и тренировочные занятия проводятся изо дня в день, то возникает кумулятивный (накопленный) тренировочный эффект - повышается физическая тренированность.

Срочный тренировочный эффект обычно оценивают по



Физкультура

трем показателем: частоте сердечных сокращений, потреблению кислорода и концентрации молочной кислоты в крови. Такие исследования проведены не только во время занятий различными видами спорта, но и при выполнении повседневной мышечной работы в быту и на производстве. Так вот по срочному тренировочному эффекту настольный теннис находится между теннисом и плаванием брасом. Но это очень приблизительная оценка. На деле все сложнее, потому что в отличие от циклических движений (ходьба, бег и т.д.) игра в настольный теннис состоит из ряда разнообразных движений. За теннисным столом человек выполняет подачи, разнообразные удары по мячу и передвижения, зачастую требующие акробатической ловкости. Кроме того, эпизоды игровой деятельности перемежаются с паузами отдыха, во время которых игрок ходит за мячом. Конечно, спортсмен эту часть игровой нагрузки может не учитывать, но для нетренированного человека и она имеет значение. Ведь только за время одной партии игрок выполняет 10-15 подач, от 60 до 100 ударов, 10-15 раз ходит и наклоняется за мячом.

Гибкость - одно из важных качеств, без которого невозможно выполнять ударные движения. Ведь сила удара в определенной мере зависит от замаха, и поэтому чем больше будет амплитуда движения, тем более энергичен удар. Игра в настольный теннис способствует развитию и поддержанию высокой подвижности в таких суставах, как плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, а также в сочленениях позвоночного столба. Высокий уровень гибкости, который позволяет поддерживать игра, является важным показателем физического развития и состояния здоровья.

И наконец о выносливости игроков в настольный теннис. Как известно, это физическое качество неоднородно. Упрощенно говоря, можно различать выносливость к длительной физической работе и спортивную выносливость. Занятия настольным теннисом способствуют развитию «специальной игровой» и особенно скоростной выносливости, т.к. теннисисту, как уже говорилось, приходится многократно выполнять удары с высокой скоростью.

Глава 2. Методика обучения игре настольный теннис

Занятия настольным теннисом строятся в форме урока, имеющего: подготовительную, основную и заключительную часть.

В зависимости от темы занятия определяются задачи, подбираются основные и вспомогательные упражнения.



2.1. Подготовительная часть занятия

Это не иначе как гимнастика (т.н. разминка), которая помогает укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и даже пищеварительной системам, развивает силу, быстроту, ловкость. %

Общеразвивающие упражнения выполняются в определенной последовательности - для рук, плечевого пояса, туловища и ног. В конце комплекса - бег и прыжки, а затем ходьба и упражнения на расслабление. Чтобы гимнастика приносила наибольшую пользу теннисисту, движения должны быть пружинистыми.

Назовем несколько неперемных правил составления гимнастических комплексов. Их надо знать, чтобы добиться полной разносторонности развития мышц, укрепления суставов.

Так, для увеличения подвижности в суставах и укрепления мышц рук применяют махи в горизонтальной и вертикальной плоскости, круговые движения.

Для увеличения подвижности позвоночника и укрепления мышц спины и живота применяют наклоны вперед, назад, в стороны и повороты вправо, влево из положения стоя и лежа, а также круговые движения туловищем.

Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах используют махи ногой вперед и назад, махи влево и вправо, круговые движения одной и двумя ногами, сидя на полу. Полезны и эффективны и круговые движения бедрами

Для увеличения подвижности шеи выполняют наклоны головы вперед и назад, вправо и влево (лучше выполнять с открытыми глазами, чтобы не потерять равновесие).

Для укрепления мышц, участвующих в движениях коленных суставов, делают выпады вперед и в стороны с упругим покачиванием и сменой ног, полные приседания с упругими движениями вверх-вниз, ходят выпадами, в полуприседе и т.д.

Укреплению сводов стоп и голеностопных суставов отлично способствует ходьба на наружном и внутреннем крае стопы, на носках и пятках, перекаты с пятки на носок и обратно, прыжки вперед-назад, вправо- влево. Каждое упражнение повторяется 5-6 раз.

Все перечисленное - это тот обязательный минимум, без которого выбранный тот или иной гимнастический комплекс не дает желаемого результата: всесторонней подготовленности к серьезным занятиям настольным теннисом.

Подготовительная часть обычно протекает 10-15 мин. В основной части занятия решаются те или иные задачи, в зависимо-



Физкультура

сти от года обучения.

В самом начале происходит знакомство с мячом. Игра с мячом без ракетки, перекидка и ловля целлулоидного мяча.

Затем происходит знакомство со столом. Игра с мячом без ракетки у стола, перекидка мяча с одним отскоком от стола на стороне соперника. Это упражнение служит для того, чтобы дети могли почувствовать длину стола, высоту сетки, а также отскок мяча от поверхности стола.

Аналогично предыдущему упражнению, но с некоторым дополнением: теперь нужно бросить мяч так, чтобы он сначала попал на свою сторону стола и, отскочив, перелетел через сетку на сторону соперника. (Подготовительное упражнение для отработки подачи.) После этого происходит знакомство с ракеткой, упражнения на отработку хватки.

По команде положить ракетку на стол или гимнастическую скамейку, а затем по команде взять ее. Контролируется правильность хватки. Повторять можно до тех пор, пока несколько раз подряд ракетка не будет взята правильно.

В процессе рассмотренных выше упражнений начинающие теннисисты познакомились с особенностями отскока мяча, научились правильно держать ракетку. Теперь можно приступать к упражнениям, обеспечивающим соединение ракетки с мячом. Естественно, и здесь начинать надо с простого и лишь затем переходить к более сложному и трудному. Рассмотрим по порядку некоторые упражнения: жонглирование мячом справа в положении стоя; то же, но с движением вперед шагом; то же, но с перемещением в сторону.

Те же самые упражнения и в той же последовательности надо выполнять и при положении ракетки для игры слева, а затем попеременно -справа и слева; переходить от одного упражнения к другому можно только после того, как новичок не менее одного раза из трех попыток сумел подкинуть и принять мяч 15-20 раз подряд.

Игра у стенки справа; игра у стенки слева; игра у стенки попеременно справа и слева.

Упражнения следует выполнять на площадке размером примерно 1,5 м².

Сначала один отскок от стены, один от пола и удар, затем играют непрерывно только от стенки, с лета, не допуская падения мяча на пол. Необходимо добиться, чтобы получались серии по 5 - 10 ударов, после чего можно переходить к следующим упражнениям: перекидка мяча вдвоем; перекидка мяча группой.



Физкультура

Спортсмены находятся на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, ударами ракеток посылают мяч один другому, не давая мячу упасть на пол. Затем количество участников увеличивается до четырех, и перекидка продолжается в определенной последовательности.

Приблизительно после 40 - 50 таких тренировок новичков можно ставить к столу.

Прежде чем приступать к обучению конкретным игровым элементам, новичка надо поставить к столу. Это звучит просто, но в действительности причиняет очень много хлопот и именно отсюда берут начало позднейшие беды. Отмечается, что исходное положение (основная стойка) зависит от стиля игры, но мы не можем тут же определить, в каком стиле должен играть новичок, какая манера игры ему ближе всего с точки зрения его индивидуальности, каким образом эффективней всего реализуются его двигательные способности. Все это выяснится лишь значительно позднее.

Итак, куда и каким образом мы должны поставить новичка у стола? Есть два основных момента, споры по которым исключаются: располагаться необходимо слева от воображаемого продолжения средней линии стола; стойка должна быть свободной, ноги разведены, левая нога выдвинута вперед.

Точно определить, на сколько влево должен быть повернут игрок и сколь широко должны быть разведены ноги, невозможно: это зависит от размеров тела игрока, уровня координации движений, технических данных и т.д. Важно, чтобы исходное положение было удобно для выполнения удара справа. Уже с самого начала обучения нужно, чтобы в плоть и кровь каждого вошло правило: в большей части игровой площадки по мячу надо бить справа.

Прежде чем оценить возможности учащихся, тренер должен научить новичка игре хотя бы на элементарном уровне. Однако многие не способны сразу стоять и двигаться так, как это было бы лучше всего. Нельзя в отношении таких начинающих форсировать выполнение того, что они явно не могут, но нужно учить такой игре, которую считает наиболее подходящей тренер, и не учитывать отклонения, которые могут быть в дальнейшем в связи с индивидуальными особенностями ученика.

Последовательность обучения отдельным элементам игры

1. Перекидка (для длительного удержания мяча в игре) при игре слева по диагонали.



Физкультура

2. подача справа с подрезкой с левой стороны стола по диагонали.

3. подача справа плоским ударом с левой стороны стола по диагонали.

4. удар справа по диагонали.

5. подача слева плоским ударом по диагонали.

6. удары слева с левой стороны стола по диагонали.

7. перекидка при игре справа по диагонали.

8. подача слева с подрезкой по диагонали.

Усваивая эти элементы игры, новичок приобретает основные знания и навыки в области техники настольного тенниса. На это может потребоваться примерно 200 - 400 ч. тренировочного времени.

На основную часть учебно-тренировочного занятия обычно отводится - 65 - 70 мин учебного времени.

В заключительной части, продолжительностью 5 - 10 мин., используются упражнения на расслабление; подводятся итоги учебно-тренировочного занятия: объясняются основные ошибки в течение основной части; задание на дом для исправления ошибок (имитационные упражнения перед зеркалом для контроля за их правильным выполнением).

2.2 Методы обучения отдельным элементам игры

Обучение новому элементу игры не означает, что в течение всей тренировки нужно заниматься только им одним. На каждом занятии необходимо повторять уже пройденные игровые элементы, добиваясь дальнейшей их шлифовки. Распределение времени, которое можно отвести на изучение отдельных приемов, складывается в зависимости от того, какую цель поставили на данном тренировочном занятии. В течение одной тренировки не следует проходить более одного нового элемента игры.

После того как трудности освоения нового игрового элемента остались позади, необходимо возвращаться к изученным элементам с целью достижения более высокого уровня их выполнения. На практике, однако, все это не так просто, поскольку исправление недостатков в процессе тренировки является постоянной задачей тренера. Метод исправления недостатков, когда целью является отработка данного движения, будет иной, нежели при простом его повторении.

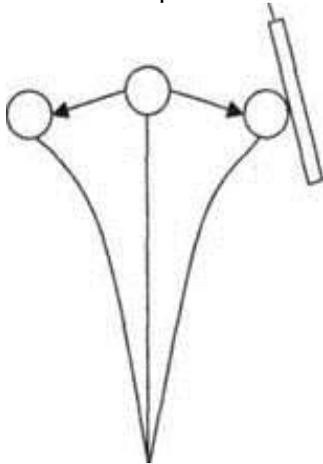
Тренер должен сам определять объем и частоту занятий по исправлению ошибок. Здесь нельзя заостряться на мелких дета-



Физкультура

лях, следует всегда сосредотачиваться на главных недостатках. Только таким путем может быть обеспечено все более совершенное выполнение обучающимися различных элементов игры. Когда мы исправляем ошибку, обучаем какому-то элементу игры, демонстрируем ту или иную фазу приема, мы знаем, что новичок выполнит все это не так. Отличие выполнения от того, что было объяснено, в данном случае важно не своей качественной стороной, ибо оно естественно, здесь имеется в виду различие в абсолютном смысле. Если поставить рядом десять начинающих, которые хорошо выполняют определенный игровой элемент (например «топ-спин» справа), то мы увидим, что у каждого из этой десятки что-то будет отличаться в движениях, по-иному будет выглядеть положение тела, иными будут угол наклона ракетки, замах, скорость удара. Это как раз те определенные признаки стиля, манеры игры, которые присущи каждому в разной мере. Таким образом, нет необходимости - да и просто невозможно подгонять под один шаблон движения каждого обучающегося.

Однако для того, чтобы иметь возможность исправлять недостатки, необходим определенный уровень усвоения того или иного игрового элемента.



2.3 Вспомогательные средства обучения отдельным элементам игры

В процессе обучения отдельным игровым элементам представляется целесообразным использовать различные вспомогательные средства.

Самым простым в изготовлении среди таких средств является держащийся на нейлоновой леске целлулоидный мяч, привязанный к полке или штанге, к которой на лесках подвешено несколько мячей с интервалом 1м (тогда упражняться могут одновременно несколько учеников). Особенно полезно использовать это вспомогательное средство при упражнении на удержание мяча в игре и при выполнении простых подач,

Тема: Хватка ракетки, игровая стойка. Задачи:



Физкультура

1. Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю;
2. Обучение хватке ракетки, и владению ракеткой;
3. Обучение игровой стойке;
4. Воспитание чувства мяча.

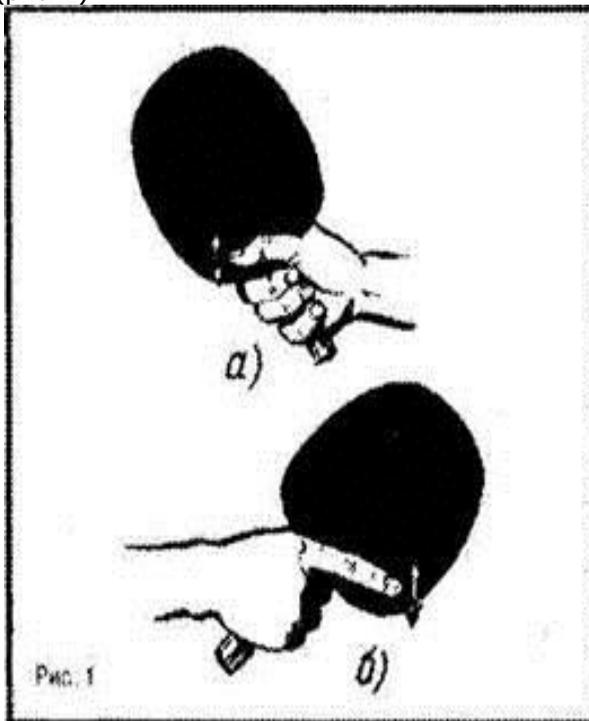
Подготовительная часть:

1. Теоретические сведения: Сущность игры;
Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю. Обратите внимание на желательность надевать шерстяные носки. Объяснить, где можно приобрести спортивную форму, ракетки, мячи.

2. ОРУ на месте и в движении.

3. Обучение хватке ракетки. Показ и объяснение хватки:

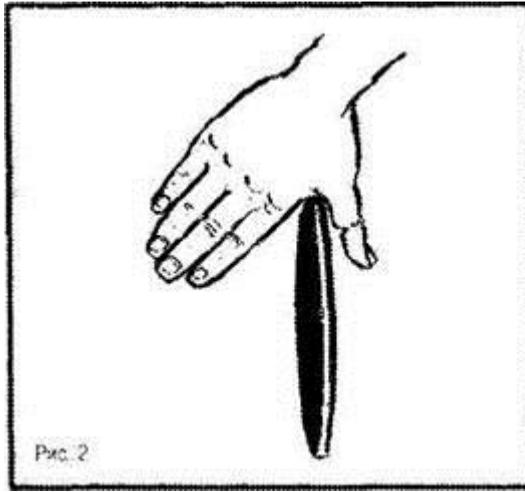
- Указательный палец лежит на поверхности одной стороны ракетки (в дальнейшем называемой левой, в том числе и для левши), большой палец - на поверхности другой стороны (в дальнейшем называемой правой, в том числе и для левши), а три остальных пальца - средний, безымянный и мизинец - обхватывают ручку (рис. 1)





Физкультура

- Необходимо также, чтобы ребро ракетки было вложено точно в выемку между большим и указательным пальцами (рис. 2), ракетка находилась в одной плоскости с предплечьем, стала как бы продолжением руки. Пальцы не должны сжимать ручку и плоскость ракетки.



- Движения ракеткой вперёд-назад, вправо-влево (горизонтально).
- Начертить ракеткой фигуры: квадрат, треугольник, звёздочку.
- Написать своё имя.

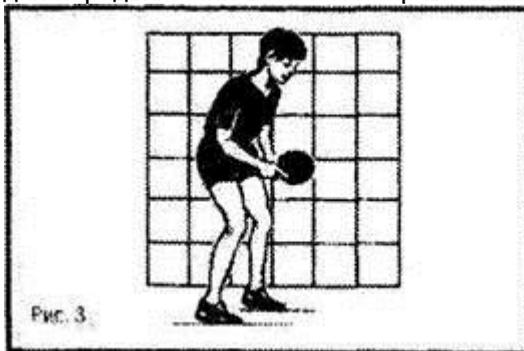
К хватке ракетки (так же как к основной игровой стойке, о чём речь пойдёт ниже) необходимо предъявлять самые серьёзные требования (никаких компромиссов). Ведь эти составляющие игровой техники будут влиять на рациональность ударов и передвижений на протяжении всей спортивной жизни игрока. Безупречная правильность хватки (и стойки) должна соблюдаться во всех упражнениях.

4. Обучение игровой стойке. Показ и объяснение правильной игровой стойки: лицом к столу, ноги слегка согнуты в коленях, ступни - на ширине плеч, пятки оторваны от пола, плечо игровой руки свободно висит (локоть не прижат и не отставлен от туловища), игровая рука свободно (ненапряжённо) согнута в локте, расстояние от стола - вытянутая рука с ракеткой (рис. 3). Правильность стойки определяется не только этими визуальными параметрами, стойка должна также обеспечивать свободный и



Физкультура

быстрый старт для передвижений в любом направлении.



5. Воспитание чувства мяча:

- «Держание» мяча на ладонной стороне ракетки (рука не напряжена);
- «Держание» мяча на тыльной стороне ракетки (рука не напряжена);
- «Держание» мяча с поворотом кругом;
- Вращение мяча на ладонной поверхности движением руки справа налево;
- Вращение мяча на тыльной поверхности движением руки справа налево;
- В парах перекатывание мяча с ракетки на ракетку ладонными поверхностями;
- В парах перекатывание мяча с ракетки на ракетку тыльными поверхностями;
- Многократное подбивание мяча на ладонной поверхности;
- и) Многократное подбивание мяча на тыльной поверхности;
- Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно;
- Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно в движении;
- Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно приседая и вставая;
- Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно с различной высотой: 2-3 низкие, 1 высокий и т.п.
- В парах подбрасывание мяча друг другу ладонной и тыльной стороной ракетки.