

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 25.09.2021 16:58:03

Уникальный программный идентификатор: 9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ee536f0f66

«Юго-западный государственный университет»

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Методические рекомендации для преподавателей и студентов

Курск 2016

УДК 796.3:[378.016:796](076.5)

Составители: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории
и методики физического воспитания
Курского государственного университета

Н.Д. Воронцов

Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. Курск, 2016. 23 с. Библиогр.: с. 22

В методических рекомендациях освещены вопросы организации и методики обучения на занятиях физической культурой в вузе таким спортивным играм, как баскетбол, волейбол и гандбол; представлены краткие исторические справки возникновения баскетбола, волейбола, ручного мяча в России и за рубежом.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей, тренеров, студентов и специалистов кафедр физической культуры вузов Российской Федерации.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 24.05.16. Формат 60x 84 1/16.
Усл. п.л. 1,25. Уч.-изд. л. 1,1. Тираж 50 экз. Заказ ____.
Юго-Западный государственный университет.
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

1. Предисловие

Физическая культура и спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры социума, одно из средств и методов всестороннего гармоничного развития человека, укрепления его здоровья, подготовки и успеха в профессиональной деятельности. Целью физической культуры и спорта является, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, достижение высоких результатов и побед в спортивных состязаниях.

Многогранное общественное явление, спорт в процессе исторического развития занял видное место как в физической, так и в духовной культуре общества и его общественная значимость продолжает расти.

Особое место в мире спорта занимают спортивные игры, известные со времён Древней Греции и Рима. На Руси популярностью пользовались «лапта», «горелки», «городки» и другие народные игры.

Современные спортивные игры, начав своё шествие по планете в конце 19 века, сегодня получили признание во всех странах мира. Большинство игр (в том числе баскетбол, волейбол, гандбол) включено в программу Олимпийских игр.

Каждая спортивная игра отличается своими характерными особенностями и правилами, но вместе с тем многие имеют и схожие признаки, по которым все игры делятся на отдельные группы. К командным спортивным играм относятся гандбол, баскетбол, волейбол, которые воспитывают у игроков товарищеский дух, способность к взаимовыручке и поддержке, развивают лучшие гражданские качества: ответственность, дисциплинированность, надёжность.

2. БАСКЕТБОЛ

Игра в баскетбол заключается в том, что каждая из двух соревнующихся команд стремится забросить мяч возможно большее количество раз в корзину «противника» и в то же время препятствует забрасыванию мяча в свою корзину.

Играют в баскетбол два тайма по 20 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Игра проходит в зале высотой не менее 7 метров. Размер поля – 26 x 14 метров. Щит размером 180 x 120 см монтируется на расстоянии 120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол составляет 75 – 80 см, вес – 600 – 650 грамм.

Современный баскетбол – это состязание в быстроте, выносливости, точности броска и сообразительности.

2.1. Историческая справка

Впервые баскетболом начали заниматься в США в 1891 году. Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Д. Нейсмит решил «оживить» занятия и придумал новую игру для закрытого помещения, которая позже получила название «баскетбол», т.к. бросали тогда мяч не в кольцо, а в обычную плетёную корзину (с англ. «баскет» - корзина, «бол» - мяч). В 1892 году в США были сформулированы первые официальные правила игры. В последующие годы баскетбол из США начал распространяться в страны Дальнего Востока: Японию, Китай, Филиппины, а затем в некоторые страны Европы и Южной Америки.

В 1904 году на III Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали первый показательный тур между командами несколько городов. В 1932 году создается Международная федерация баскетбола - ФИБА. В 1935 году впервые проведен чемпионат Европы по баскетболу среди мужских команд. В 1936 году в программу XI Олимпийских игр

впервые официально был включен мужской баскетбол, который демонстрировали участники 21 команды. Первый женский чемпионат состоялся в 1938 году. В 1950 году в Аргентине состоялся первый мужской чемпионат Мира, а спустя три года в Чили (1953 г.) было впервые проведено первенство Мира для женских команд. В том же 1953 году стартовал женский баскетбол на XXI Олимпийских играх в Монреале.

Появления баскетбола в нашей стране относится к 1906 году, когда спортивное общество «Маяк» организовало первую баскетбольную команду. Однако в условиях царской России баскетбол не имел массового развития. Настоящее признание и развитие баскетбола получил лишь после Великой Октябрьской социалистической революции 1917 года.

В 1920 году баскетбол вводится как самостоятельный предмет в учетных заведениях. В программу первого Всесоюзного праздника физкультуры 1928 года был включен баскетбол. В 1947 году Всесоюзная баскетбольная секция вступила в члены ФИБА. В том же году сборная команда СССР завоевала звание чемпиона Европы, а в 1959 году чемпионом стала наша женская команда.

С 1964 года на международную арену вышли наши юношеские команды, которые и по сей день являются сильнейшими в чемпионатах Европы и Мира. В 1980 году на XXII Олимпийских играх в Москве женская сборная команда СССР завоевала золотые медали, а мужская команда заняла III место.

С каждым годом растет популярность баскетбола в системе физического воспитания школьников и студентов. Баскетболом в России занимаются свыше 28 миллионов человек.

2.2. Техника игры

Техника игры - это комплекс специальных приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в состязаниях. Техника баскетболиста по характеру деятельности игроков разделяется на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В обоих разделах определяются две группы:

- в группе нападения используется техника перемещения (игра без мяча) и техника владения мячом;

- в группе защиты применяется техника перемещения, техника противодействия с мячом.

2.2.1. Технике перемещения в нападении (игра без мяча)

Для перемещения на площадке баскетболист использует ходьбу, разнообразные прыжки, остановки, ускорения, повороты. Ходьба в игре используется главным образом для смены позиции и для перемены способа движения. Бег занимает в игре самое большое место. Игрок должен уметь в пределах площадки перемещаться лицом, спиной вперед, правым и левым боком с изменением скорости. Большое значение в баскетболе придается остановкам, после которых баскетболист должен изменить направление бега, совершить разнообразные прыжки, выполнить бросок в корзину, выполнить поворот. Остановки производятся прыжком на правую и левую ногу, прыжком на две ноги, особым приемом в баскетболе является остановка в два шага.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, для укрытия мяча, при выполнении заслонов, при выборе места во время отскока мяча от щита и т.д. Повороты осуществляются двумя способами: вперед и назад. Различаются они по направлению переступания ноги, осуществляющей поворот и движение туловища.

2.2.2. Техника владения мячом

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину, овладение мячом при отскоке от щита в защите и нападении, обманные движения (финты).

Ловля - прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладения мячом и дальнейшее действие с ним.

Наиболее распространенными и эффективными техническими приемами являются ловля мяча двумя руками. Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру по команде. Умение точно и правильно передать мяч - основа четкого, целенаправленного действия баскетболиста. Существует много различных способов передач мяча:

- передача двумя руками от груди,
- передача двумя руками от груди с отскоком о пол,
- передача двумя руками сверху,
- передача двумя руками снизу,

- передача одной рукой сверху,
- передача одной рукой снизу,
- передача одной рукой сбоку.

Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку с мячом уйти от защитника и продвинуться по площадке с различной скоростью в любом направлении. В игре в основном применяются два способа ведения: с обычным отскоком (до уровня пояса) и со сниженным.

Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки. Все действия команды как индивидуальные, так и коллективные сводятся к созданию благоприятных условий для проведения броска. В игре применяются следующие броски:

- бросок мяча двумя руками от груди с места,
- бросок мяча двумя руками от головы с места,
- бросок мяча одной рукой от плеча с места,
- бросок мяча одной рукой от плеча в движении,
- бросок мяча одной рукой «крюком» с места и в движении.

Самым распространенным и результативным броском в последнее время стал бросок мяча в прыжке одной рукой сверху. Разновидностью бросков является добивание мяча, отскочившего от щита.

Финт - это движение игрока, предназначенное для обмана соперника. Финт вводит соперника в заблуждение и лишает его устойчивого положения. Применяются финты как с мячом, так и без мяча.

2.2.3. Техника перемещения в защите

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить, окажутся напрасными, если игроки его будут допускать ошибки в защитных действиях. Перемещение защитника, как правило, зависит от действия нападающего. Защитник всегда должен быть готовым передвигаться в любом направлении. В защитных действиях в основном применяются стойки с выставленной вперед одной ногой и со ступнями на одной линии,

К технике овладения мячом и противодействиям относятся вырывание мяча, выбивания мяча, перехват мяча, отбивание и борьба за отскочивший мяч.

2.3.Тактика игры

Тактика игры делится на два раздела: тактику нападения и тактику защиты. Тактика нападения дает возможность в зависимости от конкретного противника и в различные моменты игры выбрать и использовать наиболее целесообразные средства, формы и способы проведения планомерных атак как индивидуально, так и коллективно.

Индивидуальные действия сводятся к игре без мяча и с мячом. Групповые действия объединяют четкую организацию разных форм нападения и подразделяются на позиционное и быстрое нападение. Позиционное нападение решает вопрос нападения против личной защиты, против зонной защиты, против смешанной защиты, против прессинга. Быстрое, стремительное нападение решает вопрос против всех систем защиты. Тактика защиты сводится к индивидуальным действиям защитника против игрока без мяча, против игрока с мячом. Групповые действия предусматривают взаимодействие нескольких игроков, которые выполняют подстраховку игрока, переключение, отступление. Командные действия защиты заключаются в системе личной защиты, зонной защиты, защиты с личным и зонным прессингом, смешанной защиты, защиты против быстрого прорыва.

2.4.Методика обучения

Обучение игре начинается с изолированного изучения приемов. Это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. Как только изучены один-два приема нападения, следует изучать соответствующие контрприемы. Изученные приемы затем объединяют в сочетания.

По мере овладения приемами изучается тактика игры: вначале индивидуальные тактические действия, затем групповые и командные. Правила игры изучают параллельно с соответствующими приемами техники и тактики.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой изучения любого упражнения. Вначале прием изучается в упрощенных условиях, где основное внимание

уделяется овладению структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность:

- овладение правильным исходным положением,
- уточнение последовательности и одновременности в работе частей тела и движениях при нападении.

Если отрабатывается сочетание приемов, то оно должно состоять из изученных ранее приемов. Важно овладеть техникой перехода от одного приема к другому, т.е. изучать «связку» (окончание первого приема и начало второго). Затем сочетание выполняется в целом.

При изучении тактики необходимо вначале обучить четкому выполнению одной конкретной задачи. Затем количество задач увеличивается. После этого ставят конкретную цель, которую занимающийся должен осуществить самостоятельно или с помощью тренера, который подсказывает игроку возможное решение тактической задачи. При дальнейшем обучении спортсмену предоставляется возможность проявлять собственное творчество и изобретательность в достижении тактической цели.

3. ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол – это спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Волейболисты должны обладать выносливостью, быстротой действий, ловкостью, силой и прыгучестью. Все это ставит волейбол в один ряд с другими видами спортивных игр и определяет оздоровительное, воспитательное и агитационное его значение в современной системе физического воспитания.

Волейбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 метров, шириной 9 метров, разделённый на две равные части сеткой. Верхний её край устанавливается на высоте 224 см для женщин и 243 см для мужчин. Окружность мяча для игры в волейбол – 640 – 660 мм, вес – 260 – 280 грамм.

Соревнования состоят из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 15 очков (однако при счёте 14:14 партия заканчивается лишь в случае преимущества одной из команд в два очка).

Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела выше пояса. Соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуются потерей подачи или проигранным очком. Игрокам задней линии запрещается посылать в прыжке мяч с линии нападения.

Со временем правила игры в волейбол обновляются. К таким обновлениям относится и следующее правило: если после удара нападающего мяч попал в руки блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу), то это касание не фиксируется и защищающаяся команда имеет право ещё на три касания мяча. Таким образом. В этих случаях команда касается мяча четыре раза. Во всех остальных случаях сохраняется старое правило: команда имеет право только на три касания.

3.1. Историческая справка

Волейбол появился в 1985 году в США и быстро обрёл популярность в других странах мира.

Как спортивная игра, волейбол в нашей стране начал развиваться в 1921-1922 годы. Показательные матчи и тренировки

проводились в парках культуры и отдыха, на площадях больших городов. За сравнительно короткое время игра получила широкое распространение среди различных слоев населения. Первыми пропагандистами игры были студенты московских вузов и работники искусств. Официальные правила по волейболу были утверждены в 1925 году. В этом же году было впервые проведено первенство города Москвы. Большое значение для развития игры имело включение волейбола во Всесоюзную спартакиаду 1928 года. Первый Всесоюзный праздник по волейболу 1933 года продемонстрировал значительный рост интереса к этой спортивной игре.

В 1934 году на сцене Большого театра в столице нашей Родины сборные команды Москвы и Днепропетровска провели показательный матч. В этот период времени игроки команды делились на нападающих и защитников. В нападении играли лишь отдельные игроки, способные выполнить нападающий удар. На них строилась и держалась вся игра. Период с 1936 по 1940 годы характеризовался дальнейшим ростом популярности игры, о чём свидетельствует проведение первенства СССР между командами спортивных обществ. Заметно изменилась техника и тактика игры. Команды начали применять блокирование и использовать двух нападающих у сетки.

После Великой Отечественной войны советские волейболисты вышли на мировую арену и в 1952 году стали чемпионами мира среди мужских и женских команд. В 1964 году волейбол был включен в Олимпийские игры и получил полное признание во всем мире. С эволюцией правил изменялось и совершенствовалось технико-тактическое мастерство волейболистов, менялись схемы ведения игры, усилилась нападающая мощь команд.

В 1980 году сборные команды СССР по волейболу на XXII Олимпийских играх завоевали золотые медали.

В наше время волейбол – один из самых массовых видов спорта. В волейбол играет свыше 40 млн. человек. В спортивных секциях нашей страны занимаются около 5 млн. волейболистов.

3.2. Техника игры

Стойки, перемещения волейболистов - это наиболее рациональное исходное положение игрока при выполнении им технического приема. Основная стойка - ноги согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна нога несколько выставлена вперед, туловище слегка наклонено вперед, руки с раскрытыми ладонями находятся перед грудью. Передвижение игрока выполняются приставным шагами, скачком, двойным шагом, бегом, прыжком.

Подача мяча - это начальный удар, которым мяч вводится в игру. В игре применяются подачи снизу и сверху. Подачи должны быть точными и затруднять действия команды соперников. Каждая из подач выполняется стоя лицом или боком к сетке. Наиболее эффективными являются планирующие подачи.

Передача мяча - основной технический прием, а от успешного овладения им зависит обучение вообще. Верхние передачи выполняются в опорной стойке или прыжке (в основном верхние передачи это вторые передачи, т.е. передачи на нападающий удар). Нижние передачи выполняются в определенной стойке. В основном прием снизу применяется для приема мяча с подачи и нападающего удара.

Нападающий удар - удар, с помощью которого мяч переправляется на сторону противника, завершая разыгранную тактическую комбинацию. Имеются несколько разновидностей нападающих ударов, они отличаются по технике выполнения. Нападающий удар - прямой удар (по ходу), прямой удар с переводом вправо/ влево, без корпуса и с корпусом, боковой удар. Техника выполнения нападающего удара складывается из разбега, прыжка, удара и приземления.

Блокирование - это эффективное средство борьбы над сеткой против нападающих действий противника. Блок не ставится, а выставляется, блокирование бывает одиночное и групповое.

3.3. Тактика игры

Все тактические действия волейболистов делятся на две группы: тактику защиты и тактику нападения. Тактика тесно

связана с техникой. Никакой замысел не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры. Индивидуальные действия волейболиста сводятся к целесообразному применению подачи, нападающего удара и одиночного блока. Групповые действия осуществляются в виде различных комбинаций между двумя и тремя игроками. Командные действия в защите и нападении. Тактика защиты углом вперед, когда игрок зоны 6 играет в центре площадки и отвечает за страховку блокирующих; углом назад, когда игрок зоны 6 играет у лицевой линии. В нападении тактические возможности команды зависят, прежде всего, от того, сколько игроков передней линии владеют нападающим ударом. Различают тактику нападения с передачи и со второй передачи через выходящего игрока задней линии.

3.4. Методика обучения

Рекомендуется следующая последовательность изучения отдельных приемов техники игры:

- *подача* - прямая сверху, боковая снизу, прямая сверху, прямая планирующая, боковая сверху, боковая планирующая;

- *передачи* - верхняя передача двумя руками в опорной стойке, в прыжке, с перемещением, в падении, с различной скоростью и траекторией полета мяча, в различных направлениях и др.;

- *прием мяча с подачи* - снизу двумя руками, работа ног при приеме мяча, работа рук.

Тактические действия изучаются в определённой последовательности: индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.

4. ГАНДБОЛ

Гандбол (ручной мяч) – командная спортивная игра с мячом на прямоугольной площадке размером 20 x 40 метров. В каждой команде по семь игроков, включая вратаря. Игруют круглым кожаным мячом (вес его составляет от 425 до 475 грамм, окружность – до 60 см) руками с целью забросить как можно больше голов в ворота соперника. Продолжительность каждого матча – два тайма по 30 минут с 10-минутным перерывом.

Ручной мяч – игра атлетов, обладающих мощным броском, т.к. гандболистам постоянно приходится сталкиваться с хорошо организованной защитой, преодолеть которую можно только с помощью быстрых передач мяча вдоль линии свободных бросков (в радиусе 9 м от ворот).

Игра в гандбол как правило ведется в высоком темпе, с очень быстро меняющимися игровыми ситуациями. К задачам, решаемым на занятиях гандболом относятся физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка игроков.

Игра в гандбол развивает у спортсменов силу, быстроту движений и мышления, способность молниеносно ориентироваться в игровой обстановке.

4.1. Историческая справка

Родиной гандбола считают Данию, где эта игра появилась на рубеже 19 – 20 веков. Основателем игры в ручной мяч является учитель физкультуры Х. Нильсон. В 1898 году он для женских групп колледжа придумал игру, сочетающую бег с метанием мяча, и назвал её «хаандбол» (*хаанд* – рука, *бол* – мяч), или *гандбол*. Несколько позже в Чехословакии появилась игра под названием *газика*, похожая на гандбол. В 1898 году были проведены первые соревнования по ручному мячу.

В России ручной мяч появился в 1909 году. Впервые ее начал пропагандировать преподаватель Харьковского технического училища Э. Мали. Первая официальная игра российских гандболистов состоялась в 1910 году в Харькове, а в 1918 году там же была организована и «гандбольная лига».

В 1929 году образовалась Международная федерация ручного мяча (ИГФ), объединяющая в настоящее время сорок стран с тремя миллионами любителей этого вида спорта. В 1934 году были разработаны и утверждены правила игры.

Возможность проведения этой игры на площади и в залах, простота оборудования и инвентаря предопределили быстрое распространение ее во всех странах Европы. Возросшая популярность ручного мяча позволила уже в 1936 году включить её в программу Олимпийских игр, а в 1938 года был проведен первый чемпионат мира по гандболу.

В 1958 году Всесоюзная федерация ручного мяча была принята в ИГФ. Советские спортсмены-гандболисты успешно выступали на международной арене.

С 1972 года гандбол был признан олимпийским видом спорта. Большой успех пришёл к отечественным гандболистам на XXI Олимпийских играх в Монреале (1976г.). В 1980 году советские гандболистки стали Чемпионами XXII Олимпийских игр, а мужская команда завоевала серебряные медали. В 2000 году на Олимпиаде в Сиднее мужская команда СССР вновь завоевала золотые медали.

4.2. Техника игры

4.2.1. Нападение

Все передвижения на площадке в гандболе строятся на естественных движениях. Основой передвижения является бег в сочетании с резкими остановками и рынками.

Повороты - это специальный технический прием, помогающий гандболисту успешно действовать с мячом и без мяча. Повороты выполняются на одной ноге.

Прыжки - составная часть большинства действий нападавших. В прыжках различают три фазы: разбег, собственно прыжок, приземление. Особенно важной считается вторая фаза, в которой выполняются всевозможные технические приемы.

Ловля мяча. Способы ловли различаются по высоте, скорости полета мяча и положению нападающего. Ловля мяча осуществляется одной и двумя руками.

Передача мяча. Умение своевременно, быстро и точно передать мяч партнеру - главное условие эффективности

коллективных действий в нападении. Мяч передается одной или двумя руками. Существуют следующие виды передач: передача согнутой рукой сверху, передача за спиной, кистевая передача, передача двумя руками сверху и снизу.

Ведение мяча. Передвижение по площадке в момент игры осуществляется с помощью ведения мяча, ведение бывает высокое и низкое.

Броски по воротам. Броски мяча в ворота - наиболее важный и сложный раздел техники нападения. В большинстве случаев броски по воротам выполняются одной рукой. Они производятся из различных исходных положений: с места, на бегу, в прыжке и падении.

Существуют следующие виды бросков по воротам:

- бросок согнутой рукой сверху (чаще всего им пользуются, находясь в движении или в прыжке),

- бросок с падением в сторону (обычно выполняется с финтами),

- бросок согнутой рукой сбоку (используется для атаки с закрытой позиции).

В целом финты помогают освободиться от «опеки» защитников.

4.2.2. Защита

Каждый играющий в гандбол обязан в равной мере владеть как приемами нападения, так и защиты. Специальные технические приемы игры в защите позволяют отнимать мяч у противника и препятствовать броскам по воротам.

Стойка защитника. В отличие от нападения в защите используется более низкие стойки, поскольку игрок должен быть готов к мгновенным и резким перемещениям в любом направлении.

Передвижения. Играющие в защите перемещаются без мяча спиной вперед и приставными шагами.

Перехват мяча. Игра против нападающего. Защитник должен стремиться занять удобное положение для перехвата передачи посланной противником.

Выбивание мяча. В отличие от баскетболистов в данной игре разрешается выбивать мяч только у игрока, ведущего мяч или выполняющего бросок по воротам.

Блокирования броска - основной прием, предотвращающий результативные броски противника. Направление предполагаемого полета мяча закрывается руками, туловищем, ногой.

4.2.3. Техника игры вратаря

Стойка. Вратарь обычно располагается в центре ворот. Ноги полусогнуты и расставлены на ширину шага, туловище немного наклонено вперед, руки опущены вниз и разведены в стороны.

Передвижение. Чаще всего вратарю приходится перемещаться шагами. Кроме того, вратарь должен выполнять выпады, прыжки, кувырки и перекаты.

Задержание мяча руками. Летящий мяч поймать почти невозможно, поэтому вратарь не ловит, а только задерживает мяч, т.е. преграждает ему путь, выставленной в сторону рукой. Это самый простой и быстрый способ защиты.

Задержание мяча ногой. Броски, направленные в нижнюю часть ворот, ударом о площадку задерживаются ногами вратаря в выпаде или в шпагате.

4.3. Тактика игры

В ручном мяче используются различные системы командных действий в нападении и в защите. Все они основываются на более простых групповых и индивидуальных тактических действиях.

Нападение. Организация и проведения осуществляется с момента нападения - *быстрый прорыв* - на систему позиционного нападения. Суть системы нападения (быстрый прорыв) состоит в том, что команда, овладевшая мячом, стремится сразу атаковать противника, неуспешного организовать свою оборону. Чаще всего нападение быстрым прорывом используется при внезапном перехвате мяча и после ловли мяча вратарём. Быстрый прорыв состоит из трех фаз:

- переход защиты в нападение,
- маневр в движении по площадке,
- завершение атаки.

Система *позиционного* нападения. Во всех случаях, когда команда не сумеет провести быстрый прорыв, она вынуждена действовать против организованной защиты противника. Позиционное нападение ведется при длительном розыгрыше мяча и

большом количестве передач и перемещений игроков. Позиционное нападение состоит из трех фаз:

- подготовительной,
- создание численного перевеса,
- завершение атаки.

Защита. Тактика игры в защите складывается из индивидуальных, групповых и командных действий. В тактике защиты присутствуют три вида: личная, зональная и смешанная защиты. Личная защита - такой способ организации командных действий, при котором каждый игрок получает задание держать определенного нападающего. Личная защита имеет три разновидности: по всей площадке, на своей половине и в девятиметровой зоне. Зональная защита характеризуется тем, что защитники играют только в определенной, отведенной каждому, зоне. Существует несколько основных вариантов защиты: 6:0; 5:1; 4:2; 3:3. Смешанная защита объединяет в себе принципы личной и зонной защиты и таким образом дополняет, усиливает их.

4.4. Методика обучения

Занимающиеся изучают стойку игрока и основные перемещения, ведение мяча, ловлю и передачу, бросок мяча в цель. Двигательные навыки составляют основу техники гандболиста.

Обучение технике проходит в несколько этапов. Изучение техники владения мячом начинается с освоения ловли, держания и передачи мяча. Овладение этими приёмами проходит в упражнениях преимущественно игрового характера, для чего необходимо включать противодействующего соперника. При этом игрокам важно уделять внимание передачам как левой, так и правой рукой. Обучение ведению лучше начинать после того, как занимающийся овладеет ловлей и передачей мяча.

Броскам в ворота обучают после того, как игрок научится ловить мяч, удерживать его одной рукой и передавать партнёру.

Следующий этап – выполнение броска в ворота. При этом целесообразна такая последовательность освоения броска: опорный бросок с места и в движении, в прыжке – вверх, в длину, в падении

и в прыжке с падением. Бросок в опорном положении осваивают последовательно с усложнением.

Изучать отвлекающие движения начинают с первых этапов обучения. Сначала осваивают финт без мяча, а затем с мячом при передаче, при обводке и бросках мяча. От простых финтов переходят к более сложным, которые разучивают по частям.

Изучение действий в защите проходит параллельно с изучением приёмов нападения. Вначале осваивают стойку и передвижение, затем – приёмы противодействия нападающим, действующим без мяча. Освоение каждого приёма проходит в порядке постепенного нарастания трудности.

Использование групповых упражнений предполагает переход к изучению взаимодействий защитников. Первоначально осваивают переключение (при встречном передвижении, при заслоне, при обыгрывании вышедшего защитника), затем подстраховку и групповое блокирование. Завершающий этап – овладение согласованными действиями с вратарём.

На этапе углублённого изучения постепенно осваивают быстрый прорыв: при переходе в атаку, развитии и завершении её.

Завершающий этап – овладение согласованными действиями в атаке с участием всех игроков.

Систему нападения осваивают с помощью специально подобранных упражнений. Условия их выполнения постепенно усложняют: увеличивают скорость и темп движений, подключают защитников, последовательно увеличивая их число.

Обучая тактике игры необходимо прежде всего привить игрокам навыки коллективных согласованных действий.

Путь развития ручного мяча - это совершенствование бросков, повышение индивидуальной техники игроков и эффективность ее применения.

5. Зачётные требования к спортивным играм

Баскетбол

1. Теория: знание правил игры и судейство в баскетболе.
2. Практика: передача мяча двумя руками от груди на технику.
3. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча на технику.
4. Ведение мяча, остановка прыжком.
5. Ведение мяча, остановка шагом (осевая, правая, левая).
6. Ведение, остановка, передача, бросок в кольцо в движении (упражнение выполняется в тройках).

Волейбол

1. Теория: знание правил игры и судейство в волейболе.
2. Практика: передача мяча сверху двумя руками в парах на технику.
3. Передача мяча снизу двумя руками в парах на технику.
4. Подача нижняя прямая на технику и точность.
5. Подача верхняя прямая на технику.
6. Передача на точность.

Гандбол

1. Теория: знание правил игры и судейство в гандболе.
2. Практика: передача мяча одной рукой в движении (упражнение выполняется в парах).
3. Бросок по воротам с места на точность.
4. Бросок по воротам в падении.
5. Ведение мяча с последующим броском по воротам в движении.

6. Заключение

Спортивные игры, проводимые на занятиях физической культурой, являются важным средством физического воспитания, способствуют всестороннему физическому и личностному развитию и укреплению здоровья человека.

В процессе игры в баскетбол, волейбол, гандбол организм обучаемого постепенно приспосабливается к скоростно-силовым нагрузкам. Спортивные игры формируют у молодого поколения такие физические качества, как ловкость, гибкость, подвижность. Кроме того, педагогическая деятельность преподавателя, тренера формирует у каждого участника спортивных игр и команды в целом навыки здорового образа жизни и нравственно-духовный мир, где ключевыми становятся понятия: поддержка команды, самоотдача, самодисциплина, выдержка, мужество.

Спортивные игры способствуют расширению границ физических возможностей юного человека, реализуемых через участие в межфакультетских, межвузовских соревнованиях. Они являются совокупностью наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одной из форм подготовки человека к труду, к общественно необходимым видам деятельности.

7. Рекомендуемая литература

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак М.: Бахрах, 1996. – 368 с.
2. Виссел Х. Баскетбол. Шаги к успеху / Х. Виссел М.: АСТ, 2009. – 240 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 192 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Куныанский. М.: Изд-во «ФАИР-ПРЕСС», 1998. - 336 с.
5. Зацiorский В.М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorский. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 320 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. М.: Физкультура и спорт, 1981. - 152 с.
7. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. М.: Светский спорт, 2004. – 216 с.
8. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 192 с.
9. Клусов Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. М.: Академия, 2007. – 336 с.
- 12.. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савина, А.В. Лексаков // Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 2- изд., стереотип. М.: БАХРАХ-М, 2004. – 216 с.

Содержание

1. Предисловие.....	3
2. Баскетбол.....	4
3. Волейбол.....	10
4. Гандбол.....	14
5. Зачётные требования к спортивным играм.....	20
6. Заключение.....	21
7. Рекомендуемая литература.....	22