

Студенты группы ЗБ11-21 для выполнения лекционного занятия по теме:  
«Спортивные игры» Спортивные игры как средство физического воспитания  
вам необходимо выполнить:

1. Изучить теоретические сведения о спортивных играх
2. Ответить на контрольные вопросы
3. Предоставить сообщение на e-mail преподавателя: [dr.djakov@yandex.ru](mailto:dr.djakov@yandex.ru)  
Для получения необходимой консультации звонить по телефону  
0721105591

### **Лекция . «Спортивные игры» Спортивные игры как средство физического воспитания**

#### **План.**

1. Спортивные игры как средство физической воспитания.
2. Баскетбол. Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии.
3. Волейбол. Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии.
4. Футбол. Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии.

Среди большого разнообразия средств физической культуры и спорта одно из ведущих мест занимают спортивные игры.

Спортивные игры в их современном виде начали складываться в конце XIX и начале XX века. Они представляют собой высшую ступень развития народных игр. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно игры позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

Круг игр, используемых в настоящее время в целях физического воспитания, довольно широк. Их принято делить на две большие группы: подвижные и спортивные.

К подвижным относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями.

**Спортивные игры — это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели.** Спортивные игры отличаются едиными правилами, четко определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т. п. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Спортивными играми занимаются в школах, техникумах и вузах, на предприятиях и в рядах Советской Армии, в колхозах и совхозах, в домах отдыха, санаториях и т. д. Сложная техника игровых приемов и тактических действий определяет необходимость длительной специальной подготовки игроков.

В техникумах физической культуры спортивные и подвижные игры — это специальный предмет, который включает историю, теорию, методику преподавания, практическое освоение техники, тактики отдельных игр и воспитание педагогических навыков.

Каждая спортивная игра имеет характерные особенности. Вместе с тем у различных игр имеются и схожие признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с соприкосновением с соперником и без соприкосновения, с дополнительным снарядами (клюшка, ракетка, бита) и без него.

Движения и действия, используемые в спортивных играх, разнообразны: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие стремятся, целесообразно применяя игровые приемы, совместно со своими партнерами добиться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление.

Двигательные навыки занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину и т. п. различными способами и в самых разнообразных условиях.

Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр — командные, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. Осложняет взаимодействие то, что в игре нет заранее определенной последовательности выполнения игровых приемов и постоянного ритма. В каждой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От спортсменов требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовывать свои действия с партнерами и добиваться успеха.

Огромное значение в коллективной игре имеет взаимопомощь. Своевременная и правильная помощь партнеру — важный фактор для достижения победы над соперником. Помогая друг другу как в нападении, так и в защите, игрокам необходимо стремиться создавать постоянное численное преимущество.

Рамки деятельности в игре ограничены соответствующими правилами, за нарушение которых положены определенные наказания. Спортсмены должны не только определять, какой технический прием или какое тактическое действие нужно использовать в данный момент, но и оценивать его с позиций правил игры.

Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности и т. п..

### **Баскетбол. Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии.**

Название игры произошло от английских слов «баскет» — корзина и «бол» — мяч. Баскетбол очень популярен во многих странах мира. Сущность игры состоит в том, что две команды по пять человек стремятся, преодолевая сопротивление соперника и передавая мяч руками, как можно чаще забросить его в цель — корзину за определенное правилами время. Выигрывает та команда, у которой к концу игры окажется больше очков, засчитываемых за каждое попадание мяча в корзину.

Игры, подобные баскетболу, были популярны у разных народов еще в глубокой древности. Однако официальной датой рождения баскетбола принято считать 1891 г. Его автором является преподаватель физического воспитания Дж. Нейсмит.

Вначале эта игра проводилась между двумя командами по девять человек футбольным мячом, который забрасывали руками в корзину для фруктов, прикрепленную к балкону. Постепенно правила изменялись, игра быстро распространилась и стала культивироваться во многих странах. В 1932 г. представители стран, где баскетбол был популярен, собрались в Женеве и создали Международную любительскую федерацию баскетбола (ФИБА). С 1935 г. начали проводиться соревнования на первенство Европы среди мужчин, а с 1938 г. — среди женщин. Первенства мира среди мужчин начали проводить с 1950-го, а среди женщин — с 1953 г.

В наши дни Баскетбол играют на всех континентах. Среди мужских команд сильнейшими являются баскетболисты России, США, Югославии, Кубы, Бразилии, Италии. Лидером женского баскетбола в течение многих лет остается команда России. Острую конкуренцию нашей команде составляют спортсменки Чехословакии, Японии, Кубы, США и ряда других стран. Сейчас баскетбол стал одним из самых популярных видов спорта. К 1975 г. ФИБА объединила более 100 млн. человек из 140 стран мира.

В нашей стране появление баскетбола относится к 1906 г. Первые команды были созданы в обществе «Маяк» в Петербурге В. Васильевым. Но в царской России широкого распространения игра не получила. Подлинное развитие баскетбола началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Уже в 1920 г. баскетбол вводится как

самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях, включается в программы физкультурных праздников, используется как средство физической подготовки в системе Всевобуча.

В 1922 г. в Москве были разработаны правила игры. Баскетбол распространяется не только в Российской Федерации, но и в Средней Азии, на Украине, в Закавказье.

Первые крупные соревнования по баскетболу в нашей стране были проведены на Всесоюзном физкультурном празднике в 1923 г. в Москве, их принято считать первым первенством страны.

С этого времени игра в баскетбол стала быстро развиваться, начинает оформляться советская школа баскетбола. К 1939 г. стало ясно, что для дальнейшего развития техники и тактики игры необходимо радикально изменить правила игры. Кроме того, правила игры в нашей стране существенно отличались от международных.

Новые правила были введены с января 1939 г. Первым крупным соревнованием по новым правилам был матч восьми городов в 1941 г. (Ленинград), в котором кроме мужских команд Москвы, Ленинграда, Тбилиси, Баку, Одессы приняли участие сборные команды Тарту, Риги, Каунаса, имевшие большой опыт международных встреч. Этот матч имел большое значение для дальнейшего развития баскетбола. Он показал, что за период с 1917 по 1941 г. советские баскетболисты создали свою школу игры, отличающуюся быстротой атак и активной игрой к защите. Однако стало ясно, что нужно еще много работать, чтобы полностью реализовать возможности, связанные с введением новых правил.

Разразилась Великая Отечественная война. Крупных соревнований по баскетболу не проводилось до 1944 г. В 1944 г. было проведено одиннадцатое первенство страны (Тбилиси).

Наиболее бурный рост мастерства советских баскетболистов отмечался с 1946 г. В 1947 г. баскетболисты Советского Союза вступили в Международную федерацию баскетбола и приняли участие в V первенстве Европы (мужская сборная), которое с успехом выиграли. В дальнейшем наши баскетболисты и баскетболистки стали принимать участие во всех международных соревнованиях: первенствах Европы и мира, олимпийских играх (с 1952 г.) и других состязаниях.

В большинстве случаев советские баскетболисты занимали первые места. На олимпийских играх 1952, 1956, 1960, 1964 гг. мужская сборная СССР была второй, а в 1968 г. — третьей. На XX Олимпийских играх 1972 г. в Мюнхене сборная команда СССР в финале победила сборную команду США и заняла первое место. Гегемония американцев в баскетболе была нарушена. О высоком мастерстве наших баскетболистов говорят результаты выступлений последних лет: в 1974 г. сборная мужская команда СССР выиграла первенство мира, в 1975 г. — межконтинентальный Кубок. Высокое мастерство показала и сборная женская команда, выигравшая в двенадцатый раз первенство Европы и в пятый раз занявшая первое место на первенстве мира 1975 г.

На XXI Олимпийских играх в Монреале (1976 г.) баскетболистки СССР впервые завоевали титул олимпийских чемпионов.

### **Техника игры.**

В баскетболе применяют разнообразные приемы, которые классифицируют по разделам и группам на основании сходных признаков.

Различают технику игры в нападении и в защите. Каждый из этих разделов состоит из различных приемов, которые, в свою очередь, разделяются на способы, выполняемые в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке).

Техника отдельных способов передач, бросков, ведения мяча и т. д. меняется с развитием игры. В настоящее время эти изменения идут по пути увеличения быстроты и точности выполнения приемов.

### **Волейбол. Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии.**

В волейбол играют две команды по шесть человек на прямоугольной площадке (9х 18 м). Поле разделено сеткой, установленной на высоте 2 м 24 см для женских команд и 2

м 43 см для мужских. Играющие стремятся направить мяч на сторону соперника и приземлить его там или вызвать соперника на ошибку при его приеме. Если это удастся, команда выигрывает очко или право на подачу. Побеждает команда, выигравшая две из трех партий или три из пяти. Партия заканчивается, когда команда наберет 15 очков и будет иметь перевес в 2 очка над командой соперника.

Игра в волейбол может продолжаться 2—3 часа и проходить при высокой активности каждого играющего. Только в одной партии игрок выполняет более 50 различных игровых приемов. При этом примерно половина из них осуществляется в высоком прыжке.

Эта игра впервые появилась в 1895 г. в США и быстро завоевала популярность во всем мире. Сейчас волейбол относится к числу самых популярных игр в мире. Международная федерация волейбола объединяет 122 страны.

В нашей стране начали играть в волейбол в 1919 г. А уже в 1922 г. соревнования волейболистов проводились в Москве, Казани, Нижнем Новгороде, на Украине, в Закавказье и на Дальнем Востоке. Первые правила были утверждены в 1925 г.

В 1928 г. волейбол был включен в программу Всесоюзной спартакиады. Сильнейшими оказались сборные команды Украины (мужчины) и Москвы (женщины). С 1933 г. систематически (исключая 1941—1944 гг.) проводится первенство СССР.

С 1935 г. начались выступления советских волейболистов на международной спортивной арене. Сборные команды Москвы и Ташкента встретились с волейболистами Афганистана. Игры проводились по афганским правилам. Команда гостей состояла из девяти человек, располагавшихся на площадке в три линии (по три игрока). Переходы не допускались. Игра состояла из двух партий, причем каждая из них продолжалась до выигрыша 22 очков, а не 15. Несмотря на необычные условия игры, наши волейболисты выиграли обе встречи с большим преимуществом.

В 1938 г. состоялось первое первенство СССР среди клубных команд спортивных обществ. В соревнованиях мужских команд победили ленинградские волейболисты и московские волейболистки «Спартака».

С 1947 г. советские волейболисты стали регулярно выступать в международных встречах, в которых неизменно показывали свое преимущество.

Советская школа волейбола считается наиболее прогрессивной. Ее влияние особенно ярко демонстрируют успехи, которых в последнее время достигли волейболисты стран народной демократии. Вплотную приблизились к ведущим волейбольным странам мира волейболисты Польши, ГДР, Чехословакии, Кубы, Румынии, Корейской Народной Демократической Республики.

#### **Техника игры.**

В игре волейболист использует специальные технические приемы: стойки, перемещения, подачи мяча, передачи, нападающие удары, блокирование.

К нападению относятся подача мяча, передача и нападающий удар, к защите — прием и передача мяча, блокирование. Некоторые приемы используют как в нападении, так и в защите. К таким приемам можно отнести стойки, перемещения и передачи.

**Стойки.** Стойкой называется положение, которое игрок принимает, готовясь к выполнению приема. Перед приемом мяча в защите спортсмен больше сгибает ноги в коленях — принимает низкую стойку. Перед нападающим ударом, наоборот, сгибание ног в коленях незначительное — это высокая стойка. Чаще всего в игре применяется средняя стойка, которую называют основной: ноги при этом согнуты в пределах 130°; вес тела равномерно распределен на обе ноги, ступни параллельны и на ширине плеч или одна нога находится впереди другой; туловище немного наклонено вперед, руки согнуты, кисти раскрыты и повернуты друг к другу.

**Перемещения.** Перемещение игрока начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы и выполняется мягкими, пружинистыми шагами. Скорость и способ перемещения избираются в зависимости от ситуации.

При выполнении защитных действий игрок чаще всего перемещается приставными и двойными шагами либо скачком, прыжком или броском. При выполнении нападающих действий используют сочетание бега и прыжков.

При двойных шагах движение начинает стоящая сзади нога. Скачок выполняют поочередным активным отталкиванием ног.

**Подача мяча.** Подача применяется не только с целью введения мяча в игру, но и как средство атаки — выигрыша очка или срыва запланированных комбинаций соперника.

Различают подачи нижние и верхние (прямые и боковые). При выполнении каждой из них решаются определенные тактические задачи: одни более нацеленные, другие преимущественно силовые, третьи — планирующие. Нацеленные подачи применяют в тех случаях, когда мяч надо направить в уязвимое место площадки или на игрока, принимающего мяч слабее других. С этой целью используют верхнюю прямую, а также нижнюю прямую и боковую подачи.

Силовые подачи выполняют, чтобы затруднить прием мяча. Эти задачи решают преимущественно верхней боковой или прямой подачей.

Планирующей подача называется потому, что мяч летит не вращаясь, как бы планируя в воздухе. В результате, пролетев над сеткой, он внезапно теряет скорость и падает в неожиданной точке.

В технике выполнения подач различают исходное положение, подбрасывание мяча, замах и ударное движение.

**Нижняя прямая подача.** Игрок выполняет ее из положения стоя на слегка согнутых ногах, лицом к сетке. Одна нога выставлена на полшага вперед. Мяч в левой руке. Туловище подано вперед. В момент подбрасывания мяча на высоту 50—90 см правую руку отводят назад для замаха и тут же возвращают обратно для удара. Удар выполняют на уровне пояса собранной кистью прямой руки и наносят в заднюю нижнюю часть мяча.

В момент удара вес тела игрок переносит на стоящую впереди ногу. После удара спортсмен сразу же входит на площадку.

**Нижняя боковая подача.** Игрок становится боком к сетке, ноги ставит на ширину плеч; левой рукой подбрасывает мяч вверх до уровня головы на расстояние немного меньше вытянутой руки.

При снижении мяча волейболист наносит удар основанием кисти правой руки и направляет его через сетку. Перед ударом вес тела переносит на согнутую правую ногу, после удара — на левую. Рука при ударе прямая. Игрок наблюдает за полетом мяча, поворачиваясь в сторону площадки.

**Нижняя подача «свечой» (чешская).** Подача «свечой» отличается от обычной исходным положением. Игрок при подаче правой рукой стоит правым боком к сетке и удар выполняет ребром ладони с закручиванием мяча. Мяч подбрасывает левой рукой напротив себя до уровня головы. Одновременно делает замах правой вниз-назад. При снижении мяча удар наносит по нижней его части со стороны, противоположной основному направлению движения, чтобы придать ему вращение и направить высоко вверх. Принимать подачу «свечой» особенно трудно в солнечную и ветреную погоду. Именно в таких случаях ее и рекомендуют.

**Верхняя прямая подача** получила наибольшее распространение. При выполнении ее игрок становится лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Можно одну ногу (для прав более затрудняется, если ему придают вращение, сместив точку удара от его центра в ту или иную сторону).

Основная особенность выполнения верхних подач без вращения — укороченный замах и ударное движение, выполняемое точно по центру мяча.

Исходное и конечное положение игрока при такой подаче сходно с обычным.

**Передачи мяча.** Это важнейший технический прием, с помощью которого осуществляют защитные и нападающие действия. В игре применяют разнообразные передачи, которые по технике выполнения классифицируют на верхние и нижние. К

верхним относят передачи, коши — левую) выставить на полшага вперед. Мяч подбрасывают вверх левой рукой. Правая рука, согнутая в локте, подготавливается к замаху. Перед ударом игрок сгибает опорную (правую) ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибает правую ногу, выпрямляет руку и туловище. Удар осуществляют внутренней частью сжатой ладони. Верхние прямые подачи могут быть выполнены различными способами. Например, не сильным, но точным ударом, что достигается укороченной амплитудой замаха с небольшим отклонением туловища назад и коротким нацеленным ударом по мячу или сильным ударом с большим замахом, с более энергичным сгибанием и разгибанием правой ноги и туловища.

Верхняя боковая подача сложна по технике выполнения, но эффективна. Игрок становится боком к сетке и подбрасывает мяч левой рукой на 150—180 см. Правой рукой он делает замах вниз-назад, наклоняет туловище в сторону замаха и центр тяжести переносит на правую ногу. При снижении мяча одновременно выпрямляет ноги и туловище и начинает движение рукой по дуге вперед-вверх к мячу, чтобы выполнить удар в высшей точке. Сила удара увеличивается резким выпрямлением ног и движением туловища в сторону удара, движение руки ускоряется с приближением к мячу.

Скорость полета мяча при верхней боковой подаче выше, чем во всех других способах. Прием мяча, летящего от боковой подачи, еще которые выполняют кончиками пальцев, направленных вверх; к нижним — предплечьями соединенных рук или сомкнутыми кистями.

Поскольку передачи выполняют из различных исходных положений, их подразделяют на подгруппы. К группе верхних передач относят передачи в стойках (в опорном положении), в прыжке, с отвлекающими действиями, в падении, назад за голову.

К группе нижних передач относят передачи двумя руками, одной рукой и передачи с падением.

Верхняя передача мяча в стойках. В средней стойке игрок, ожидающий мяч, сгибает ноги в коленях, выставив одну ногу вперед, вес тела слегка переносит вперед, руки сгибает в локтях. При соприкосновении пальцев с мячом на уровне глаз он последовательно выпрямляет ноги, туловище и руки, посылая мяч в нужном направлении конечным движением кистей и пальцев.

В низкой стойке передачи выполняют на более согнутых ногах, амплитуда движений ног, рук и туловища короче, руки встречают мяч чуть ниже подбородка.

В высокой стойке передачи осуществляют на незначительно согнутых ногах, руки встречают мяч на уровне лба.

Выбор стойки определяется траекторией и скоростью полета мяча: чем ниже траектория и больше скорость, тем ниже стойка для приема, мяча.

Верхняя передача в прыжке может выполняться с небольшого разбега (1—2 шага) и с места. Ее применяют в основном при нападающих действиях, чтобы дезориентировать соперника в постановке блока. Движения рук и туловища при передаче отличаются короткой амплитудой. В момент отталкивания от опоры игрок поднимает предплечья выше головы. Кисти встречают мяч в более горизонтальном положении, чем обычно. Эта особенность ярче выражена при выполнении передачи мяча назад за голову. Туловище и голову в прыжке слегка отклоняют назад.

Часто передача в прыжке сочетается с имитацией нападающего удара: игрок делает разбег, прыжок и замах

для удара, но в последний момент передает мяч партнеру. Такой прием называется откидкой и относится к скрытым передачам.

Разновидностью скрытых передач являются передачи назад за голову.

Верхняя передача в падении применяется чаще как вынужденный выход из положения, когда игрок явно опаздывает к мячу, но принимает его сверху. В заключительной фазе передачи он не может сохранить вертикальное положение, поэтому падает с перекатом на бедро, спину. Техника приема состоит в том, что после быстрого

перемещения вперед в сторону, навстречу летящему мячу, спортсмен делает глубокий выпад. Одновременно он наклоняет туловище над опорной ногой и начинает разворачиваться в сторону передачи. Выполнив передачу активным движением предплечий и кистей, игрок мягко перекачивается на бедро и спину, а затем быстро встает.

Иногда очень низкий мяч принимают способом сверху в падении и с перекатом на спину. В этих случаях игрок из низкой стойки опускается еще ниже, выполняет передачу вперед-вверх и тут же перекаат на спину с наклоном головы вперед. Здесь важно, чтобы спортсмен своевременно вышел под мяч.

Нижние передачи. Техника выполнения их следующая. После перемещения к мячу игрок делает глубокий выпад и одновременно выставляет руки под мяч. Руки при этом выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты, отведены вниз. Мяч принимают на соединенные вместе предплечья, развернутые наружу.

При приеме летящего мяча, посланного сильным ударом, передачу выполняют без замаха, сведенные руки подставляют под мяч. Перед приемом летящего мяча, направленного слабым ударом, руками делают встречное движение, а в момент удара руки сопровождают его полет. Мячи, сильно летящие в стороне от игрока или далеко от него, часто передают одной рукой.

Нижняя передача в падении с перекатом на спину чаще выполняется одной рукой, когда мяч летит в стороне от игрока. Она сходна с верхней передачей в падении. Основное ее отличие — в движениях рук. Все движения выполняют быстро. Одновременно с выпадом для приема мяча выносят одноименную руку. Рука при этом прямая; удар осуществляют коротким, отрывистым движением предплечья или кулака. После удара игрок мягко падает, выполняет перекаат.

Нижняя передача в падении на руки с перекатом на грудь применяется в тех случаях, когда мяч летит очень низко, сильно и далеко от игрока. Подбегая к мячу, игрок на последнем шаге переносит вес тела на выставленную вперед согнутую ногу. Туловище сильно наклоняет вперед, руки опускает вниз и отводит назад для замаха. Выставленная вперед левая нога осуществляет отталкивание от опоры. Находясь в безопорном положении, игрок выполняет удар открытой ладонью правой руки, тыльной ее частью или кулаком. После приема мяча сначала левая, а затем правая рука касаются опоры — начинается приземление. Руки сгибаются в локтевых суставах. Голени откинута вверх, голова приподнята — игрок опускается вниз-вперед до соприкосновения с площадкой грудью и животом. Приземление сопровождается скольжением игрока на площадке, после чего он быстро возвращается в игровую стойку.

Нападающий удар. Это основной технический прием нападения. Нападающие удары могут быть прямые и боковые. Прямые выполняют из положения лицом к сетке, боковые удары — плечом (боком). И прямые, и боковые удары могут быть выполнены различным образом: по ходу разбега, с переводом влево, с переводом вправо.

Наибольшее распространение получили прямые нападающие удары.

Нападающие удары могут быть выполнены с места и с разбега.

В технике нападающих ударов с разбега выделяют разбег, прыжок, удар и приземление. Рассмотрим ее на примере прямого нападающего удара по ходу разбега. Направление полета мяча в этом ударе совпадает с направлением разбега игрока.

Разбег может состоять из одного-трех шагов. При разбеге игрок приближается к месту толчка. Третий, последний, шаг выполняют широким стопорящим движением за счет резкой постановки стопы-с пятки на носок. При разбеге, начиная со второго шага, обе руки отводят назад, а на последнем шаге резко выносят вперед, помогая взлету: Прыжок выполняют из стойки ноги параллельны, на ширине: 20—30 см друг от друга. Отталкивание от опоры осуществляется одновременно, сразу после напрыгивания, разгибанием ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Маховое движение руками помогает достичь большей высоты прыжка.

Удар начинается после отталкивания. Правая рука, выпрямленная во время прыжка, продолжает движение вперед-вверх за голову. Плечо отводят назад и в сторону. Волейболист прогибается в пояснице. Удар осуществляется резким сокращением мышц плечевого пояса, живота и туловища. Рука, разгибаясь в локте, наносит удар по мячу напряженной кистью, накрывая мяч в наивысшей точке взлета.

Приземление после удара осуществляют на согнутые ноги; игрок готовится к выполнению последующих игровых действий.

Прямой нападающий удар с переводом применяют для борьбы с блоком. Все движения выполняют как в прямом нападающем ударе, но в конце удара игрок резким движением кисти и предплечья изменяет направление полета мяча и посылает его не прямо перед собой, а вправо или влево, обходя блок соперника.

При переводе мяча вправо удар наносят с левой стороны мяча, при переводе влево — с правой.

Боковой нападающий удар. Игрок при отталкивании располагается боком к сетке, ступни ставит параллельно. Выпрямление ног при толчке сопровождается активным маховым движением рук примерно до уровня плеч. Отсюда ударяющую (правую) руку снова опускают вниз, но не назад, а в сторону для замаха. Замах сопровождается поворотом туловища и некоторым прогибом в пояснице. Затем резким движением прямой рукой по дуге через сторону вверх наносят удар по мячу.

Блокирование. Первым защитным действием при нападающем ударе является блокирование. Различают два вида блокирования — неподвижное (зонное) и подвижное. И тот, и другой вид может быть одиночным и групповым. Групповое блокирование наиболее эффективно.

Техника блокирования состоит из перемещения к месту блока, прыжка, выноса рук к мячу и приземления. Перемещение выполняют приставными шагами. Определив место толчка, блокирующий сгибает ноги и руки, готовится к прыжку. Оттолкнувшись двумя ногами, игрок вытягивает руки вверх и, если требуется, переносит через сетку, отбивает мяч или резко давит на него. Расположение ладоней при блоке может меняться в зависимости от направления полета мяча при атаке соперника. Кисти в момент блока приближаются друг к другу (расстояние между ними 7—8 см). Пальцы расставлены, чтобы закрыть возможно большую площадь. Завершая блокирование, игрок мягко приземляется на носки. Эффективность блока зависит не столько от технической подготовки игрока, сколько от его тактической зрелости.

Групповой блок в игре используют часто. Трудность двойного и тройного блока в том, что игроки должны четко взаимодействовать друг с другом и обладать высокой техникой и тактикой одиночного блокирования.

### **Футбол. . Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии.**

Игра в футбол — это соревнование двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и забить как можно больше мячей в ворота соперника. В ней участвуют две команды по 11 человек.

Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной 90—100 м. и шириной 45—75 м. Игра продолжается 90 мин., разделенных на две половины по 45 мин.

Первые официальные правила игры были разработаны в Англии в 1863 г. В дальнейшем они постоянно изменялись: в 1875 г. на воротах вместо веревки появилась перекладина; в 1883 г. было введено правило вбрасывания мяча из-за боковой линии двумя руками, в 1912 г. вратарю разрешается играть руками только в пределах штрафной площади; в 1920 г. отменено правило «вне игры» при вбрасывании мяча, в 1926 г. изменено правило «вне игры» (вместо трех игроков — два); 1931 год — в случае неправильного вбрасывания мяч передается сопернику, вратарю разрешается пробежать с мячом не два, а четыре шага; в 1939 г. вводятся номера на футболках и т. д.

Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение техникой и умение целесообразно применять ее в сложной игровой обстановке. Как во время атаки, так и в



обороне очень важно внимательно следить за расположением и всеми действиями партнеров и соперников, а также местонахождением мяча.

Во время атакующих действий игроки команды должны уметь так выбирать место, чтобы обыграть соперника и забить мяч в его ворота.

В обороне нужно занимать такую позицию, которая позволяла бы перехватить мяч, идущий к сопернику, а если тот овладел им,— облегчить отбор его или лишить возможности свободно выполнить прием.

Двигательная деятельность футболиста очень разнообразна, отличается сложностью и большой вариативностью средств, различных по своей структуре и характеру. Частота сердечных сокращений у футболиста во время игры — более 200 уд. в минуту, что влечет за собой значительный расход энергии. Техника футбола отличается сложностью. Действия с мячом выполняют ногами в борьбе с соперником, что требует большой ловкости, быстроты, точности движений и способности к тончайшей их координации. Это, в свою очередь, требует высокого уровня функционального развития всех систем организма, и особенно центральной нервной системы.

Футбол в нашей стране очень популярен. Им занимаются миллионы взрослых, юношей и детей. В России в эту игру начали играть в 70-х годах прошлого столетия. Большую роль в ее развитии сыграло Санкт-Петербургское общество любителей спорта, при котором в 1897 г. была создана первая русская футбольная команда «Спорт».

К 1900 г. в Петербурге уже насчитывалось около полутора десятков команд. Футбольные команды к этому времени появляются и в других городах России.

В 1901 г. была создана Петербургская лига. Это была первая попытка буржуазных клубов подчинить себе все футбольные организации столицы.

Начиная с 1910 г. русские футболисты принимают участие в между, народных встречах. Эти первые встречи показали, что футбольные клубы, имевшие в своем составе далеко не всех лучших игроков страны, могут успешно соревноваться с футболистами других стран. Рост числа футбольных лиг в городах России, стремление вывести футбол на международную спортивную арену ускорили процесс перехода от территориальных лиг к Всероссийскому союзу. Организация такого союза в 1911 г. была новым шагом в развитии футбола. В 1912 г. Всероссийский футбольный союз вступил в Международную федерацию футбола (ФИФА). Команда России в этом году впервые приняла участие в олимпийских играх. К 1914 г. Всероссийский футбольный союз объединял уже 155 организаций 33 городов.

Великая Октябрьская социалистическая революция создала самые благоприятные условия для развития футбола.

С 1922 г. начинает разыгрываться первенство страны среди сборных команд городов. Это оказало большое влияние на рост класса игры советских футболистов и развитие массовости.

С 1923 г. в связи с созданием советов физической культуры на базе старых футбольных клубов возникают новые клубы на предприятиях, закрепленные за общественными организациями и профсоюзами.

В 1924 г. впервые разыгрывается первенство РСФСР, которое явилось мощным толчком в развитии массовости футбола.

Крупнейшим событием в жизни физкультурного движения явилась I Всесоюзная спартакиада, состоявшаяся в 1928 г. в Москве. Она показала, что футбол стал самым популярным видом спорта в нашей стране. В этой Спартакиаде приняла участие 21 команда, а также рабочие команды Англии, Финляндии, Уругвая и Швейцарии. Победителем вышла команда Москвы. Введение комплекса ГТО (1931 г.) резко улучшило работу по футболу. Это незамедлительно сказывается и на результатах выступлений наших команд за рубежом. В 1934 г. советские футболисты одержали победы над футболистами Турции, Швейцарии, Франции, Норвегии, Чехословакии, Финляндии.

В 1936 г. были созданы добровольные спортивные общества профессиональных союзов. С образованием этих обществ значительно улучшилась учебно-тренировочная работа, и вскоре футбольные команды ДСО «Торпедо», «Крылья Советов», «Локомотив», «Металлург», завода «Красная заря» и другие быстро выдвинулись в число лучших команд страны.

В том же году был установлен новый принцип розыгрыша первенства СССР по футболу. Если раньше первенство страны проходило между сборными командами городов, то теперь звание чемпиона стало разыгрываться между командами ДСО.

Одновременно был учрежден Кубок СССР по футболу. Первым обладателем Кубка СССР стала команда «Локомотив» (Москва).

Вероломное нападение на нашу страну фашистских захватчиков в 1941 г. прервало дальнейшее развитие футбола.

В 1944 г., когда еще шла ожесточенная битва с врагом на фронтах Отечественной войны, советские футболисты возобновили розыгрыш Кубка СССР, а в 1945 г. снова стали проводиться и соревнования на первенство страны. В том же году советские футболисты провели ряд матчей за рубежом. Особенно значительными были встречи московской команды «Динамо» с профессиональными футболистами Англии, считавшимися лучшими в мире. Динамовцы Москвы, встречаясь с сильнейшими командами «Челси», «Кардифф», «Арсенал» и «Глазго-Рейнджерс», одержали блестящую победу, забив в ворота соперников 19 мячей и пропустив в свои лишь 9. Победа советских футболистов стала сенсацией. Впервые за всю историю существования футбола английские футболисты потерпели поражение от иностранной команды на своих полях.

Начиная с 1949 г. в нашей стране ведется постоянная работа по повышению мастерства советских футболистов, привлечению широких масс молодежи к занятиям футболом.

С каждым годом растет популярность соревнований на первенство СССР и Кубок СССР. Уже в 1951 г. в розыгрыше Кубка СССР участвовало более 17 000 футбольных команд.

В 1952 г. сборная команда СССР впервые приняла участие в олимпийских играх, но дебют ее был неудачным. Участие в XV Олимпийских играх и других международных встречах того времени показало серьезное отставание наших команд в технике игры.

В последующие годы началась кропотливая работа по совершенствованию технического мастерства футболистов. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне сборная команда СССР завоевала золотые медали олимпийских чемпионов.

В 1958 г. сборной команде страны предстояло выдержать серьезное испытание в играх чемпионата мира по футболу. До этого наши футболисты никогда не мерились силами в официальных соревнованиях с профессиональными командами. Играя в одной подгруппе с командами Австрии, Англии, советские спортсмены вышли в 1/4 финала, но, проиграв матч хозяевам чемпионата — команде Швеции, выбыли из борьбы за титул чемпиона мира.

В 1960 г. наша сборная команда добилась высоких результатов в Кубке Европы, завоевав первое место. Репутацию сильнейших советские футболисты подтвердили в играх VIII чемпионата мира, проходившего в 1966 г. в Англии, — они заняли четвертое, призовое, место.

На IX чемпионате мира, состоявшемся в 1970 г. в Мексике, наши футболисты выступили слабее, чем в Англии, войдя лишь в число восьми сильнейших команд мира.

К сожалению, наша команда незаконно была лишена возможности участвовать в финальной части X чемпионата мира (1974 г.).

Характерные черты современного футбола — сочетание высокого атлетизма и работоспособности с отличным техническим и тактическим мастерством игроков. Это, в свою очередь, повлияло на расширение диапазона их действий и умение результативно

сыграть на различных участках поля. В итоге интенсивность игровых действий футболистов значительно возросла.

X чемпионат мира подтвердил исключительную роль индивидуального мастерства футболистов. Только на базе универсального технического мастерства, широких тактических знаний и умений возможно воспитать футболиста высокого класса. Современные тенденции развития футбола нашли свое яркое воплощение в игре динамовцев Киева, которые в 1975 г. вышли победителями в розыгрыше Кубка европейских чемпионов и завоевали приз сильнейшей клубной команды европейских стран (Суперкубок). Нападающий этой команды Олег Блохин был признан лучшим футболистом Европы 1975 г.

У нас в стране сложилась самобытная школа игры в футбол. Она отличается ярчайшим коллективизмом, высокой физической подготовленностью спортсменов, разнообразием тактических средств и исключительно высокими морально-волевыми качествами футболистов, свойственными всем советским людям.

Советская футбольная команда — это прежде всего крепкий, дружный коллектив.

Принцип коллективизма, в основе которого лежит взаимная помощь, осуществляется по правилу «один за всех, и все за одного». Поведение нашего футболиста во время игры определяется не интересами личного характера, а общими интересами всей команды.

### **Техника игры.**

Технику игры в футбол принято делить на два основных раздела: техники игры в нападении и техники игры в защите (рис. 165). Характерными чертами техники современного футбола являются простота и предельная рациональность каждого приема. Настоящего мастерства футболист достигает, когда овладеет всем арсеналом техники, выполняет прием быстро, точно и непринужденно обеими ногами. Особенно важно умение безошибочно владеть мячом при быстром передвижении и непосредственном противодействии соперника.

Технику игры можно разделить на общую, которой должны владеть все игроки, независимо от занимаемого места в команде, и специальную, которой игрок пользуется с учетом своих игровых функций.

Контрольные вопросы:

1. Спортивные игры это.....
2. Основные технические приемы в волейболе.
3. Исторические факты о футболе