

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

---

**Н.А. Захарова**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск**  
**2025**

**УДК 796(021)**  
**ББК 75.15я73**  
**З-38**

Захарова Н.А. Повышение спортивного мастерства: учебно-методическое пособие - Челябинск: изд-во «Уральская академия», 2025. – 86 с.

ISBN 978-5-91276-37-4-3

Учебно-методическое пособие «Повышение спортивного мастерства» посвящено вопросам физкультурно-спортивной подготовки в массовых видах спорта. В работе рассмотрены характеристики гимнастики, волейбола, баскетбола и футбола, раскрыто их значение в системе физической культуры и спорта. Особое внимание уделено методическим основам организации и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Пособие предназначено для студентов образовательных организаций физкультурно-спортивного профиля, преподавателей физической культуры, тренеров и инструкторов по спорту и может быть использовано в учебной и практической деятельности для повышения уровня спортивного мастерства занимающихся.

Рецензенты:

Михайлова Т.А., кандидат педагогических наук, доцент

Макаренко В.Г., доктор педагогических наук, профессор

© Захарова Н.А. 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	
1.1 Гимнастика и ее виды.....	8
1.2 Характеристика волейбола.....	19
1.3 Характеристика баскетбола.....	29
1.4 Футбол как вид физической культуры и спорта.....	37
2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1 Методика занятий гимнастикой.....	44
2.2 Методика проведения занятий в волейболе.....	51
2.3 Методика проведения занятий в баскетболе.....	59
2.4 Методика спортивной подготовки в футболе.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	85

## ВВЕДЕНИЕ

Повышение спортивного мастерства является одной из ключевых задач современной системы физической культуры и спорта. В условиях динамичного развития общества, роста информационных нагрузок и снижения уровня двигательной активности у различных возрастных групп особую актуальность приобретает целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность, ориентированная не только на укрепление здоровья, но и на достижение устойчивых результатов в избранных видах спорта. Рационально организованный тренировочный процесс выступает важнейшим фактором гармоничного физического развития личности, формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом и совершенствования двигательных способностей.

Современный этап развития спорта характеризуется повышенными требованиями к уровню физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов. Даже в массовых видах спорта, традиционно ориентированных на широкие слои населения, наблюдается тенденция к усложнению тренировочного процесса, внедрению научно обоснованных методик, использованию средств контроля и анализа физического состояния занимающихся. В этой связи возрастает значение методической подготовки специалистов, способных грамотно планировать и реализовывать процесс повышения спортивного мастерства с учетом возрастных, индивидуальных и функциональных особенностей занимающихся.

Массовые виды спорта занимают особое место в системе физического воспитания и спортивной подготовки. Их отличают доступность, разнообразие двигательной деятельности, возможность поэтапного усложнения тренировочных задач и широкий воспитательный потенциал. Занятия гимнастикой, волейболом, баскетболом и футболом способствуют развитию

основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, формированию правильной осанки, координации движений и общей работоспособности организма. Наряду с этим они оказывают значительное влияние на развитие личностных качеств: целеустремленности, настойчивости, ответственности, умения взаимодействовать в коллективе и соблюдать правила спортивной этики.

Гимнастика как базовый вид физической подготовки играет фундаментальную роль в формировании двигательной культуры. Она является основой для освоения сложных координационных движений, развития гибкости и силовой выносливости, а также служит эффективным средством подготовки к другим видам спорта. Командные игровые виды спорта — волейбол, баскетбол и футбол — характеризуются высокой эмоциональной насыщенностью, вариативностью игровых ситуаций и необходимостью быстрого принятия решений. Их систематическое изучение и совершенствование способствуют развитию скоростно-силовых качеств, тактического мышления, внимания и реакций, что делает данные виды спорта особенно востребованными в практике физкультурно-спортивной работы.

Повышение спортивного мастерства в массовых видах спорта предполагает поэтапное и целенаправленное совершенствование всех сторон подготовленности занимающихся. При этом важное значение имеет соблюдение принципов спортивной тренировки: систематичности, постепенности, доступности, индивидуализации и направленности на достижение конкретных целей. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от правильного подбора средств и методов подготовки, оптимального соотношения общей и специальной физической подготовки, а также от уровня педагогического мастерства тренера или преподавателя.

Настоящее учебно-методическое пособие «Повышение спортивного мастерства» ориентировано на комплексное рассмотрение вопросов физкультурно-спортивной подготовки в массовых видах спорта. В первом разделе раскрываются общие характеристики гимнастики, волейбола, баскетбола и футбола, их значение в системе физической культуры и спорта, а также особенности двигательной деятельности, присущие каждому виду. Второй раздел посвящен методическим основам проведения учебно-тренировочных занятий, где рассматриваются структура занятий, основные средства и методы подготовки, особенности обучения двигательным действиям и пути повышения эффективности тренировочного процесса.

Материалы пособия базируются на современных научных и методических подходах в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Они направлены на формирование у читателей целостного представления о закономерностях развития спортивного мастерства и практических навыков организации тренировочных занятий. Особое внимание уделяется вопросам безопасности, профилактики травматизма и рационального дозирования физических нагрузок, что имеет принципиальное значение при работе с начинающими и спортсменами массового уровня подготовки.

Пособие предназначено для студентов и обучающихся образовательных организаций физкультурно-спортивного профиля, преподавателей физической культуры, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, а также для всех специалистов, заинтересованных в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности. Представленные в пособии теоретические положения и методические рекомендации могут быть использованы в учебной, тренировочной и внеурочной практике, а также при самостоятельной подготовке к занятиям спортом.

Таким образом, данное пособие призвано способствовать совершенствованию системы физкультурно-спортивной подготовки, формированию устойчивого интереса к занятиям массовыми видами спорта и созданию методической базы для последовательного и результативного повышения спортивного мастерства занимающихся на различных этапах обучения и тренировочной деятельности.

# 1 ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

## 1.1 Гимнастика и ее виды

Гимнастика является дисциплиной педагогической. Она имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований. Содержанием гимнастики являются специфические для нее средства и методы физического воспитания занимающихся.

Гимнастика как педагогическая дисциплина предъявляет к педагогу специфические требования. Он должен хорошо знать ее оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, историю. Уметь пользоваться гимнастической терминологией, обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок. Хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм занятий гимнастикой, особенно урока. Уметь использовать гимнастические упражнения для изучения, оценки и развития психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастикой как видом спорта, другими спортивными дисциплинами, трудовыми, военно-прикладными двигательными действиями и др.

Важное значение имеет умение подобрать наиболее эффективные гимнастические упражнения, методику их исполнения, музыкальное сопровождение, использовать имеющиеся в распоряжении педагога средства восстановления работоспособности, для повышения интереса к занятиям, тщательно подбирать слова, правильно формулировать мысли и выражать их четко, доходчиво и эмоционально.

Для того чтобы успешно преподавать гимнастику, необходимо не только хорошо знать ее содержание, владеть средствами и методами, но и добротнo изучать смежные науки, входящие в курс обучения: механику и биомеханику гимнастических упражнений, биохимию мышечного



сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Гимнастика тесно связана с музыкой, изобразительным искусством, с хореографией и театром. Эта связь блестяще показана на протяжении всего развития гимнастического движения.

Гимнастика – это определённая, исторически сложившая совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической. Существует несколько толкований понятия «гимнастика»: одни считают, что оно произошло от греческого слова гимнос – обнаженный, впервые появилось у древних греков, так как они занимались гимнастикой обнаженными. В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом гимназо – упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование – упражняю, тренирую.

Если в играх, туризме физические упражнения заимствованы из жизни и отличаются естественными для человека формами движения, то Гимнастика представляет собой систему специально подобранных физических упражнений и научно-разработанных методических приемов, направленных на решение задач всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления занимающихся, эстетического и нравственного воспитания их. Ею занимаются в дошкольных учреждениях, школах, средних высших учебных заведениях, на производстве и в быту.

Разнообразные упражнения позволяют благотворно воздействовать на все звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы и системы. Поэтому не случайно лица, регулярно занимающиеся гимнастикой, отличаются равномерно развитой мускулатурой, красивой выправкой и осанкой,

ловкими движениями. Велико значение гимнастики и как эффективного средства эстетического воспитания человека. Четкость, выразительность и эмоциональность выполнения гимнастических упражнений, их техническое совершенствование способствует этому. Гимнастика - это яркий пример умственного образования и физического воспитания. Процесс обучения основан на широком использовании анализа и синтеза движений, на воспитании умений владеть и управлять своими действиями, на творческом созидании новых двигательных координаций, на развитии познавательной способности. Все это стимулирует интеллектуальную деятельность, формирует умственную деятельность занимающихся, умственную активность, пластичность и мобильность центральной нервной системы.

#### Виды гимнастики

Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. На всесоюзной конференции 1984г. утверждена следующая классификация: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнения упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической гимнастики (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включена также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Образовательно-развивающие виды гимнастики, к ним относятся основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

Спортивные виды гимнастики – спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

Гигиеническая гимнастика используется для сохранения, укрепления и закалывание здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Гигиеническая гимнастика доступна для всех контингентов занимающихся независимо от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми детского сада, школьники, учащиеся ПТУ; в оздоровительно-спортивных, спортивно-трудовых лагерях, в домах отдыха, санаториях и с военнослужащими.

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения с приемами массажа и закалывания организма водными процедурами. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц. После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся лиц. Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром для более быстрого вхождения в режим дня; днем для снятия накопившегося утомления. Перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием и психическим настроем на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день. В армии она проводится после ночного сна с целью более быстрого вхождения в рабочее состояние, повышения физической подготовленности и закалывания военнослужащих.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность, она сокращает вработывание, вхождение в работу. По форме организации это «гимнастика до занятий в школе» и «гимнастика до работы» на производстве. Здесь применяются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную или производственную деятельность. Продолжительность занятий 5-10 минут.

Физкультурная минутка и физкультурная пауза применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Они проводятся при появлении признаков утомления (отвлечения внимания, нарушение позы, чувство усталости) на учебных занятиях или во время работы. Комплекс упражнений может состоять из 5-10 упражнений и выполняться в течение 2-5 минут.

Лечебная гимнастика основа лечебной физической культуры – ЛФК. Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травм, ранений, болезни, хирургической операции. Лечебная гимнастика применяется в комплексе с другими лечебными средствами. Содержание лечебной гимнастики зависит от рода заболеваний и травм. Оно определяется лечащим врачом совместно с методистом лечебной физической культуры.

Комплекс лечебной гимнастики для школьников составляются врачом совместно с учителем физической культуры в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии здоровья учащихся. В лечебных учреждениях упражнения подбираются в зависимости от характера

заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. В годы ВОВ с помощью лечебной гимнастики удалось вылечить и вернуть в строй огромное количество воинов.

Лечебная гимнастика применяется при самых различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата. Основной формой занятий являются урок, процедура, сеанс, прогулка продолжительностью 30-60 минут. Разновидностью лечебной физической культуры на современном этапе являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся друг от друга содержанием и построением уроков. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (салса, рок, диско, фанк, хип-хоп). Аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол). Характерной чертой оздоровительной видов ритмической гимнастики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект.

В последнее время появился ряд новых нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов двигательной активности.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов. Калланетика – это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входят тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы. Шейпинг-система – это гармоническое соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специфического компьютерного тестирования на организм занимающихся. Шейпинг - один из самых популярных систем, получивших распространение в нашей стране. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, -терапия, -юни, -для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел. Восточные оздоровительные системы гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Специфической чертой комплексов восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

Образовательно-развивающие виды гимнастики

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач. В зависимости от конкретного контингента занимающихся (дети, взрослые или пожилые люди) задачи, содержание и методика проведения занятий основной гимнастикой существенно отличаются друг от друга. Эти возможности могут быть реализованы за счет большого многообразия упражнений и многофункциональности каждого из них.

Любое упражнение можно использовать с разным назначением за счет изменения способов исполнения и дозировки нагрузки. Например, бег можно использовать не только в качестве активного отдыха, разминки, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма, но и как спортивное упражнение – для развития скорости бега, выносливости к мышечной работе, воли и др.

Большое разнообразие и многофункциональность упражнений открывают перед педагогом неисчерпаемые возможности творческого подхода к обобщению занимающихся системой специфических знаний, умений и навыков. Такими знаниями в области гимнастики могут быть сведения о ней как о спортивно-педагогической дисциплине: о её содержании, социальной значимости, истории, технике исполнения и законах, лежащих в её основе; возможности использования упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях; о воздействии на отдельные органы и системы организма с целью повышения их функциональных возможностей, развития двигательных и психических способностей к избранному виду учебной, спортивной или профессиональной деятельности; об обобщении учащих разносторонним опытом, обучении прикладным упражнениям.

Упражнения основной гимнастики в сочетании со словом педагога являются эффективным комплексным средством и методом воспитания у учащихся личностных свойств: добросовестного, глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, трудовой и общественной деятельности, чувств чести, достоинства. Занятия основной гимнастикой с детьми дошкольного и школьного возраста проводятся на специальных уроках физического воспитания и на внеклассных занятиях с целью формирования правильной осанки, укрепления здоровья, содействия хорошему физическому развитию и выработке основных жизненно необходимых двигательных

умений и навыков. Содержание занятий основной гимнастикой с детьми включает разнообразные средства: прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, равновесия), общеобразовательные упражнения с предметами и без предметов (для рук, ног, туловища), упражнения на гимнастических снарядах массового типа (гимнастическая скамейка, стенка, бревно, лестница), упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, и др.), в висах и упорах.

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются, прежде всего, функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включается все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке. В занятиях с женщинами большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы балльных и народных танцев и музыка. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка.

Гимнастика с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности. Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в ПТУ, средних



специальных и высших учебных заведений. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие способностей, необходимых для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства. Существуют разновидности профессионально-прикладной гимнастики для моряков, летчиков, космонавтов, пожарников, военных и др.

Атлетическая гимнастика прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли; формирование стройной, красивой фигуры с развитой, рельефной мускулатурой, функциональных возможностей организма; формирования здорового образа жизни; отвлечения от вредных для здоровья и становления личностей увлечений. Атлетическая гимнастика является продолжением гигиенической гимнастики, может стать началом других видов спорта. Главными средствами атлетической гимнастики являются общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, гири, эспандеры и др.) и без них. Использование предметов - отягощений значительно увеличивает интенсивность воздействия упражнений на организм занимающихся и требует разумного дозирования физической нагрузки. Занятия атлетической гимнастикой могут быть индивидуальными и групповыми.

#### Спортивные виды гимнастики

Спортивная гимнастика – это многоборный вид спорта, куда входят: у мужчин - В/Упражнения, упражнения на коне, кольцах, опорные прыжки, упражнения на брусках, на перекладине. У женщин - опорный прыжок, бруска, бревно, вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Её развитием в нашей стране руководит федерация спортивной гимнастики России.

Художественная гимнастика – сугубо женский вид спорта. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женского организма. Основными средствами её являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Они являются прекрасным средством физического воспитания девочек. Главной отличительной чертой художественной гимнастики непосредственная, органическая связь с музыкой. Упражнения используются в точном соответствии с темпом, ритмом и характером специально подобранных для их сопровождения музыкальных произведений. Такое тесное единство движений и музыки позволяет успешно решить задачи физического и эстетического воспитания. Ряд элементов, этого вида спорта, включены в школьную программу по физической культуре. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанная) и групповые упражнения. К группе акробатических относят и упражнения на батуте. Каждый из спортивных видов гимнастики имеет свою программу и специальные требования, определяющие спортивную квалификацию спортсменов, их соответствие принятым спортивным разрядам. Большой диапазон трудности акробатических упражнений позволяет применять их с различным по возрасту, полу, физической подготовленностью контингентом занимающихся. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Он организует и проводит соревнования, включая первенства России. Прыжки на батуте олимпийский вид спорта с 2000 года в Сиднее.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных циклических движений, различные по

сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения. В 1995г. Международным олимпийским комитетом МОК аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики FIG. У нас в стране руководят развитием и проводят соревнования Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами Международной федерации аэробики.

## **1.2 Характеристика волейбола**

Волейбол (англ. volleyball от volley – «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида – пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол.

Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом. Попробуем проследить за развитием предка волейбола.

Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название – «волейбол». В 1916 году были опубликованы первые правила волейбола.

Основные правила игры сформировались в 1915–25 гг. В странах Америки, Африки, Европы практиковался волейбол с шестью игроками на площадке, в Азии – с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11x22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования – в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация баскетбола и волейбола Чехословакии – первая в мире спортивная организация по волейболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии.

Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин – 224 см, зона подачи была строго ограничена.

В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры.

#### 1. История и система соревнований по волейболу.

Волейбол был признан олимпийским видом спорта решением 53-й сессии Международного олимпийского комитета, проходившей в 1957 году в Софии. К этому периоду Международная федерация волейбола (FIVB) объединяла 115 национальных федераций. Тем не менее, в программу летних Олимпийских игр 1960 в Риме волейбол включён не был – менять программу и календарь соревнований было уже поздно.

В первом олимпийском турнире по волейболу участвовали 6 женских и 10 мужских команд, в дальнейшем их количество увеличивалось, что привело к изменению формата олимпийских турниров: на Играх 1964 и 1968 года соревнования проводились по круговой системе, с 1972 года введены матчи на выбывание (плей-офф, или олимпийская система).

К 1996 году количество участников олимпийских турниров увеличено до 12 и была введена новая система квалификации на Игры. Отбор производится по итогам предшествующих Играм розыгрышей Кубка мира, континентальных и мировых отборочных турниров.

Олимпийские турниры проходят для мужских и женских команд по одинаковой схеме, которая предусматривает проведение игр строго, через день и включает в себя два этапа:

- сначала участники соревнований играют по круговой системе в двух группах (А и В),

- затем команды, занявшие в группах 1–4-е места, играют по системе с выбыванием, начиная с четвертьфинала. Классификационные матчи на Олимпийских играх не проводятся: проигравшие в четвертьфинале занимают 5-е место, пятые команды групп А и В классифицируются на 9-м месте, аутсайдеры группового этапа – на 11-м месте.

Пляжный волейбол присутствовал на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне в качестве показательного вида спорта, 24 сентября 1993 года на 101-й сессии Международного олимпийского комитета в Монте-Карло был признан олимпийским видом спорта и дебютировал в соревновательной программе на Олимпийских играх 1996 года в Атланте. Мужской и женский турниры в этой дисциплине начали проводиться одновременно.

Как и в классическом волейболе, турниры состоят из группового этапа и плей-офф. В них участвуют по 24 команды (не более двух от одной страны), в число которых входят команда страны-организатора, действующие чемпионы мира (с 2015 года), 15 лидеров рейтинга Международной федерации волейбола, 5 победителей Континентального кубка и 2 команды по результатам финала Кубка мира.

## 2. 1980-е годы. Новые правила

В 1984 году Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По инициативе

Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований. Накануне Олимпийских игр-1988 в Сеуле состоялся 21-й конгресс FIVB, на котором были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: теперь она должна играть по системе «ралли-пойнт» («розыгрыш-очко»). С 1998 года такая система подсчёта очков распространяется на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро.

В начале 1980-х появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча – прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если раньше в приёме были задействованы все шесть игроков, то с 1980-х годов выполнение этого элемента стало обязанностью двух доигровщиков.

Игра стала более силовой и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и атлетической подготовке спортсменов. Если в 1970-е годы в команде могло не быть вообще ни одного игрока ростом выше 2-х метров, то с 1990-х годов всё изменилось. В командах высокого класса ниже 195–200 см обычно только связующий и либеро.

С 1990 года стала разыгрываться Мировая лига по волейболу, ежегодный цикл соревнований, призванный увеличить популярность этого вида спорта во всём мире. С 1993 проводится аналогичное соревнование у женщин – Гран-при.

### 3. Современное состояние

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле. В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун.

Наиболее развит волейбол, как вид спорта, в таких странах как - Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша.

Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Бразилии (2006), среди женщин – сборная России (2006).

08 ноября 2009 года действующий победитель европейской волейбольной Лиги чемпионов итальянский «Трентино» завоевал еще один трофей, став чемпионом мира среди клубов.

#### 4. Развитие волейбола в России

Весной 1932 года при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола. В 1933-м во время сессии ЦИК на сцене Большого театра перед руководителями правящей партии и правительства СССР был сыгран показательный матч между сборными Москвы и Днепропетровска. А уже через год регулярно проводятся первенства Советского Союза, официально называвшегося «Всесоюзным волейбольным праздником». Став лидерами отечественного волейбола, спортсмены Москвы удостоились чести представлять его на международной арене, когда гостями и соперниками в 1935 году были афганские спортсмены. Несмотря на то, что игры проводились по азиатским правилам, советские волейболисты одержали убедительную победу – 2:0 (22:1, 22:2).

Соревнования на первенство СССР проводились исключительно на открытых площадках чаще всего после футбольных матчей по соседству со стадионами, а крупнейшие соревнования, такие как чемпионат мира 1952 года – на тех же стадионах при переполненных трибунах.

Советские волейболисты – 6-кратные чемпионы мира, 12-кратные Европы, 4-кратные победители Кубка мира. Женская команда СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 13 – Европы, 1 – на Кубке мира.

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 году. Президент федерации – Николай Патрушев. Мужская сборная России – победитель Кубка мира-1999 и Мировой лиги-2002. Женская команда побеждала на чемпионате мира-2006,



чемпионатах Европы (1993, 1997, 1999, 2001), Гран-при (1997, 1999, 2002), Всемирном Кубке чемпионов-1997.

#### 5. Выдающиеся волейболисты

Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевал Карч Кирай (США) – 2 золотых медали в классическом волейболе и одну в пляжном. Среди женщин это советская волейболистка Инна Рыскаль (СССР), которая на 4-х олимпиадах 1964–1976 завоевала 2 золотых и 2 серебряные медали.

Георгий Мондзолевский (СССР)

Людмила Булдакова (СССР)

Вячеслав Зайцев (СССР)

Андреа Джани (Италия)

Жиба (Жилберто Годой Фильо) (Бразилия)

Екатерина Гамова (Россия)

#### 6. Разновидности волейбола

Пляжный волейбол. Существует также еще одна разновидность игры – бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в двадцатые - тридцатые годы играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич-волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце XX века бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта.

Сейчас официальный календарь ФИВБ включает следующие соревнования по бич-волею: турниры в программе летних Олимпийских игр (с 1996 г.), чемпионаты мира (с 1987 г. для мужчин, с 1992 г. для женщин) и Мировой тур (с 1989 г. для мужчин, с 1993 г. для женщин), этапы (турниры) которого в течение сезона проводятся в разных странах.

Мини-волейбол. Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были

официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6х4,5 (6х6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210-230 граммов, окружность: 61-63 см. Игра в партии идет до 15 очков.

Пионербол. Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу.

Воллибол (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков). Среди воллиболистов немало представителей классического волейбола, в том числе члены олимпийской сборной США Пол Сандерлэнд и Рита Крокетт, и известных людей из мира политики и шоу-бизнеса, включая президента США Джорджа У.Буша. В начале 1980-х годов бизнесмен Майк О»Хара (в прошлом входивший в состав олимпийской сборной США) основал компанию «Воллибол интернэшнл инк» (WII), взявшую на себя организацию региональных и интернациональных турниров в стране. В 1989 несколько членов исполкома WII, не согласных с политикой О»Хара, создали Американскую воллибольную ассоциацию. Ассоциация провела ряд альтернативных мероприятий в США и

международных турниров в разных странах. В настоящее время обе организации практически бездействуют. В ноябре 2001 усилиями изобретателя воллибола была сформирована некоммерческая Объединенная Ассоциация воллиболистов. Гарсиа намерен возродить былой интерес к своему детищу и добиться его признания олимпийским видом спорта. Сейчас во всем мире воллиболом занимаются несколько миллионов человек.

**Фаустбол.** Фаустбол (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах. В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50x20 метров – как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. – до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320–380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров.

7. Крупнейшие соревнования по волейболу и структура волейбола.

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по волейболу.

Чемпионат мира – соревнования сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся один раз в четыре года. Являются вторыми по престижности соревнованиями по волейболу, после Олимпийских игр.

Кубок мира – международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных. Проводится за год до Олимпийских игр.

Всемирный Кубок чемпионов. Всемирный кубок чемпионов проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира.

Мировая лига (FIVB World League) – самый престижный коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных.

Гран-при по волейболу – крупнейший коммерческий турнир для женских национальных волейбольных сборных.

Чемпионат Европы – соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных стран-членов Европейской конфедерации волейбола. Проводится один раз в два года.

Евролига – ежегодное соревнование волейбольных сборных, проводимое под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

#### Структуры спорта

Международная федерация волейбола (от фр. Fédération Internationale de Volleyball, сокр. FIVB) – международная федерация, которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна.

Европейская конфедерация волейбола (фр. Confédération Européenne de Volleyball, сокр. CEV) – структура, управляющая европейским волейболом. Объединяет в себе 55 национальных федераций.

Всероссийская федерация волейбола – структура, которая управляющая российским волейболом.

Волейбол – игра, способствующая всестороннему развитию. Она развивает ловкость, гибкость, силу, выносливость, координацию движений.

Во время игры интенсивность нагрузки меняется от малой до максимальной и протекает в различных зонах

энергообеспечения организма (аэробной, аэробно-анаэробной и анаэробной), что способствует повышению уровня функциональных возможностей занимающегося. Разнообразная двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни.

В основе игры в волейбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победа над соперником. Стремление к достижению победы приучает волейболистов к коллективным действиям, взаимовыручке, воспитывает чувство дружбы и партнерства. Во время игры любой игрок может проявить себя, но вместе с тем он должен уметь подчинить свои интересы интересам команды, партнерам.

В волейбол играют в самых различных климатических и метеорологических условиях, что способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма и устойчивости его к различным заболеваниям.

Волейбол используется как тренировочное средство представителями других видов спорта для развития основных двигательных качеств, так как по структуре игровая деятельность включает в себя разнообразные прыжки, перемещения, остановки, а также технико-тактические действия скоростно-силового характера. Благоприятные эмоциональные особенности позволяют использовать как саму игру, так и отдельные элементы игры с мячом в качестве средства активного отдыха и укрепления своего здоровья.

### **1.3 Характеристика баскетбола**

Популярность баскетбола в мире необычайно быстро растет. Баскетбол давно завоевал Америку. В этом нет ничего удивительного. Американцы придумали баскетбол, и потому в стране он считается спортом №1. Очень популярна игра в

Южной Америке. Недаром шесть чемпионатов мира проводились на этом континенте и собирали громадное количество зрителей. В латиноамериканских странах, особенно в Бразилии, Аргентине, Уругвае, Мексике, Пуэрто-Рико, на Кубе, баскетбол считается наиболее популярным спортивным зрелищем, вторым после футбола видом спорта. Стремительно развивается он и в странах Старого Света. На Европейском континенте баскетбол появился в первом десятилетии XX века. Впервые его увидели во Франции.

Демонстрировали игру американские моряки. А первая международная встреча по баскетболу, правда, еще не официальная, состоялась в России в 1909 году. То был матч между игроками петербургской команды «МАЯК» и баскетболистами американского Христианского союза, прибывшими в столицу России. Благодаря настойчивости и коллективной игре наши баскетболисты победили своих грозных соперников.

Потом баскетбол еще дважды стучался в двери Олимпиады – в 1924 году в Париже и в 1928 году в Амстердаме. Американцы настойчиво демонстрировали красоту и привлекательность своего изобретения. Европейцы довольно спокойно реагировали на события, проходившие на небольшой площадке. Наверное, равнодушие европейцев смутило американцев, может быть, они отчаялись в пропаганде баскетбола, но в 1932 году во время проведения Олимпиады в Лос-Анджелесе они сами отказались от баскетбола как показательного зрелища, а включили в программу американский футбол.

Но к баскетболу европейцы не остались равнодушными. Игра понравилась в Старом Свете. В мае 1935 года в Женеве собрались десять сильнейших команд Европы, чтобы разыграть первый чемпионат. Звание сильнейшей завоевала сборная Латвии. В те времена прибалтийские баскетболисты занимали ведущее положение на континенте. И, видимо, не случайно,

второй чемпионат Европы, проводившийся через два года в Риге, выиграла сборная команда Литвы. Она же первенствовала и в 1939 году на третьем европейском первенстве, «хозяйкой» которого вновь была Рига. После создания Всемирной федерации баскетбола (ФИБА), основателем и генеральным секретарем которой стал Вильям Джонс, США стали требовать включения этого вида спорта в программу Олимпиады 1936 года, которая проводилась в Берлине. В результате этого, баскетбол стал бессменным представителем Олимпийских игр и привлек внимание гурманов спортивных зрелищ.

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

а) центральной игрок – должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

б) крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

в) защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является “чувство времени”, которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития “чувства времени” лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 сек., что связано с организацией игры, центровые в интервале 3 сек., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – 1 сек., наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно, лишь, в том случае, если игроки владеют определенными приемами



техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и, опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсменов высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основным показателем аэробных возможностей – величина максимального потребления кислорода (МПК) у баскетболистов с ростом квалификации растет и мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма – сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин, уровень потребления кислорода - 30 % от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд/мин, уровень употребления кислорода в пределах 50% от МПК; при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд/мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболиста, помогает планировать учебно-тренировочный и

соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

### Правила игры

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком – это нарушение.

Но это еще не все: засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки – 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии – 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной – одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель – та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут – «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

Если совсем кратко, самые частые нарушения правил у школьников – это:

- «аут» – когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки,
- «пробежка» и «пронос мяча» – один из игроков, который ведет мяч, делает 3 шага подряд, не ударяя при этом мяч рукой об пол, или вовсе бежит с мячом в руках,

- «нарушение 3-х секунд» – игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом,
- «нарушение 5-ти секунд» – игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд,
- «нарушение 8-ми секунд» – команда в течение восьми секунд не выводит мяч в зону противника,
- «нарушение 24-х секунд» – команда владеет мячом, но не забрасывает его в зону кольца противника в течение двадцати четырех секунд,
- «возвращение мяча» – команда при нападении, которая находится в зоне противника, возвращает его обратно в свою тыловую зону – это нарушение.

Конечно, это лишь краткий обзор: здесь перечислены не все официальные правила настоящего баскетбола. Но для того, чтобы ученики смогли играть в эту командную игру в школе и стать ее знатоками – этих знаний будет достаточно.

#### Тайм-аут.

Каждая команда имеет право на 2 тайм-аута в каждом тайме и на 1 тайм-аут в дополнительное время. Тренеры обычно используют тайм-аут для того, чтобы дать игрокам тактические наставления и сделать замену.

#### Правила перемещения.

Согласно этому правилу игрок, получивший мяч, имеет право сделать только 2 шага (точнее, 2 контакта с полом). Касание пола в момент приема мяча (также ловля мяча на месте) засчитывается за 1-й контакт. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения. Особенно часто это правило нарушается во время пробежек, в начале и в конце дриблинга.

#### Дриблинг.

В определенный момент спортсмен может применять дриблинг только 1 раз. Как только спортсмен дотронется до мяча двумя руками или возьмет его одной или другой рукой –

дриблинг заканчивается. Если спортсмен вновь продолжает ведение мяча, то это считается нарушением правил (дубль-дриблинг). Мяч передается команде соперника, которая вводит его в игру из-за боковой линии.

**Остановочный мяч.**

Остановочным мячом называется такая игровая ситуация, при которой с мячом соприкасаются по 1 или по 2 игрока каждой команды и мяч выводится из игры. В этом случае игра продолжается спорным вбрасыванием.

**Мяч вне игры.**

Если мяч или игрок с мячом касается ограничительных линий площадки или пола, предмета или человека вне площадки, то судья дает команду «вне игры».

В том случае, если положение вне игры определить сложно, т. е. если оба боковых судьи придерживаются различных мнений или если судьи не смогли определить, по вине которой из команд было вызвано положение вне игры, игра продолжается спорным вбрасыванием.

**Оценки.**

Бросок мяча в корзину засчитывается в том случае, если мяч падает через кольцо и сетку сверху вниз. За каждый успешный бросок, осуществленный в процессе игры, команда получает 2 очка, за каждый удачный штрафной бросок – 1 очко.

**Правило фола.**

Одним из важнейших правил баскетбола является правило фола (в переводе с английского – «ошибка»). Различаются персональные и технические фолы.

## **1.4 Футбол как вид физической культуры и спорта**

Футбол – одна из самых популярных командных игр в мире, где за малое количество очков нужно стремительно

бороться. Футбол (англ. football, от foot – нога и ball – мяч) – спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время. В команде 11 человек, в том числе вратарь. Игровая, специально размеченная прямоугольная площадка – поле (110-100 м; 75-69 м – для официальных матчей) имеет обычно травяной покров. Время игры 90 мин (2 периода-тайма по 45 мин с 10-15-минутным перерывом).

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Где Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам). История футбола началась очень давно. Так, например, и в Египте и в Германии, и в Китае были игры похожие на футбол. Самая удачная из них называлась харпастум и придумали её итальянцы. Но когда появился современный футбол, харпастум был забыт. Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая

Россию. В то время в чемпионате участвовало много английских команд.

Если говорить в общем, то футбол это страстное противоборство двух команд, в котором проявляются скорость,

сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил лучший футболист современности бразилец Пеле, «футбол – это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой». Футбол – это искусство, пожалуй, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности.

Футболом в России занимается около трех млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества -

быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.



Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в секциях футбола общеобразовательных школ и по месту жительства.

Задачи физического развития, необходимого для полноценной подготовки к различным видам трудовой деятельности, решаются в секциях футбола общеобразовательных профессионально-технических училищ и техникумов.

Массовая подготовка спортивных резервов ведется в спортивных школах. Более 600 отделений по футболу ДЮСШ, СДЮСШОР, отделений по футболу УОР готовят квалифицированных юных футболистов.

В программу физического воспитания высших учебных заведений включены факультативные занятия по футболу.

Секции по футболу имеют и многие трудовые коллективы. Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организацию культурного досуга и активного отдыха широких масс трудящихся, что способствует повышению производительности труда. Важное значение придается занятиям футболом в Вооруженных Силах.

В местах коллективного отдыха – в парках, на пляжах, в походах, в пионерских лагерях, домах отдыха - футбол является эффективным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Общее руководство футболом в стране осуществляет Российский футбольный Союз (РФС) – самоуправляемая общественно-государственная организация.

Главными задачами РФС являются: развитие, популяризация и организационное обеспечение массового и детско-юношеского футбола в стране; повышение мастерства, нравственного и профессионального уровня футболистов,

тренеров, судей; организация и совершенствование системы проведения соревнований среди команд не любителей, футбольных школ и коллективов физкультуры; содействие развитию материально-технической базы отечественного футбола, обеспечение его кадрами специалистов и общественников.

РФС разрабатывает текущие и перспективные планы развития футбола в стране, организует подготовку сборных команд России.

РФС объединяет территориальные федерации футбола, команды мастеров, футбольные клубы, секции, спортивные школы, центры и тд. и взаимодействует со спортивными комитетами областей, краев и республик.

Территориальные федерации футбола организуют свою деятельность в соответствии с уставами, разработанными применительно к условиям своей работы с учетом устава РФС.

Высшим органом РФС является Всероссийская конференция, которая избирает сроком на 5 лет председателя и совет союза.

Рабочим органом является Исполнительный комитет. для оперативного решения текущих вопросов создано Бюро исполкома, для подготовки и рассмотрения вопросов развития футбола, обеспечения контроля за ходом выполнения принятых решений и подготовки предложений исполкому созданы комитеты (по массовому футболу, юношеский, судейский, по работе с ветеранами, по международным связям и т. д.).

С целью повышения эффективности руководства звеньями российского футбола РФС учредил специализированные объединения: Профессиональную футбольную лигу (ПФЛ), Ассоциацию женского футбола (РАЖФ), Ассоциацию мини-футбола (РАМФ), Ассоциацию инвалидного футбола. Ассоциированными членам РФС являются детская лига, Союз ветеранов футбола и др.

РФС осуществляет тесное сотрудничество с Международной федерацией футбольных ассоциаций (ФИФА), которая создана 21 мая 1904 г. и объединяет в настоящее время более 190 национальных федераций. РФС стал преемником Федерации футбола СССР, которая вступила в ФИФА в 1946 г. За это время по инициативе нашей и при поддержке ряда других федераций были приняты важные решения, направленные на демократизацию устава и регламента ФИФА: о замене полевых игроков входе официальных матчей; о признании русского языка в качестве официального рабочего языка конгресса ФИФА и его заседаний; о проведении официальных церемоний награждения победителей с подъемом флагов и исполнением государственных гимнов.

Организационной основой ФИФА являются 6 региональных организаций: Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА), Конфедерация футбола стран Северной и Центральной Америки и стран бассейна Карибского моря (КОНКАКАФ), Конфедерация футбола Южной Америки (КОНМЕБОЛ), Африканская конфедерация футбола (КАФ), Конфедерация футбола стран Азии, Ближнего и дальнего Востока (АФК) и Конфедерация футбола Океании (КФО),

Верховным органом федерации является конгресс. Текущей деятельностью ФИФА руководят Исполнительный комитет и специальные комитеты: чрезвычайный, финансовый, организационные по проведению Кубка мира, олимпийского турнира, чемпионата мира среди юниоров, судейский, технический, дисциплинарный медицинский и др.

Главные задачи ФИФА – контроль за развитием футбола в регионах и оказание им Материальной и методической помощи; принятие необходимых мер для предотвращения нарушений устава и положений, правил игры; недопущение дискриминации по расовым, политическим и религиозным мотивам.

## **2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1 Методика занятий гимнастикой**

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение при их исполнении, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие.

Гимнастические упражнения возникли в связи с необходимостью удовлетворения жизненных потребностей человека. Поэтому многие из них основаны на движениях, заимствованных из трудовой, боевой и бытовой деятельности человека (ходьба, бег, лазание, прыжки, переноска груза). По мере развития общества и научных знаний о практике физического воспитания стали возникать абстрактные упражнения, представляющие собой элементарные движения, выделенные из целостных двигательных действий. Они составляют большинство гимнастических упражнений и применяются главным образом для обучения основам движений, для развития физических качеств и решения различных педагогических задач. Сюда входят упражнения для отдельных частей тела, упражнений на различных гимнастических снарядах. Арсенал гимнастических упражнений очень разнообразен. Их принято классифицировать в соответствии с педагогическими задачами, которые решаются с помощью упражнений: строевые упражнения - состоят из различного рода построений, перестроений и совместных или одиночных действий занимающихся в строю, содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к коллективным действиям, развивают чувство ритма и такта, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без) – выполняются различными частями тела, а также на снарядах.

Они оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и на весь двигательный аппарат в целом, способствуют развитию функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки, облегчают овладение двигательными умениями и навыками. Физические нагрузки регулируется соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений. Числа повторений, темпа, интенсивности и последовательности их выполнения.

Вольные упражнения – представляют собой разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, головы, шагов, прыжков, поворотов, равновесий, акробатических и хореографических упражнений, композиционно связанных в единый комплекс и соответствующих требованиям разносторонней физической подготовки. Основная цель - развитие и совершенствование координационных способностей, пластичности и выразительности, воспитание чувства ритма и красоты движений у занимающихся. А также способностью выполнять движения одновременно и последовательно, симметрично и несимметрично.

Прикладные упражнения состоят из разнообразных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанья, перелазанья, преодоление препятствий, переноска груза, равновесия). Простота двигательных движений прикладных упражнений делает их доступными любому контингенту занимающихся. Они служат хорошим средством разностороннего физического развития, способствуют овладению основными жизненно важными двигательными навыками и умениями, совершенствуют физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Прыжки служат для развития важных физических (ловкости, прыгучести, быстроты) и волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость) занимающихся. В гимнастики

применяются простые (неопорные) и опорные прыжки. Простые прыжки выполняются в глубину с различных гимнастических снарядов, в длину с места и с разбега, в высоту, со скакалкой. Опорные прыжки выполняются через различные гимнастические снаряды (козел, конь с ручками, конь в длину) с дополнительной опорой рук о снаряд.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, кольца, бревно, конь, скамейка, лестница, канаты) представляют собой разнообразные положения и движения тела в самых разнообразных условия опоры. Оказывают интенсивное влияние на развитие всего организма.

Акробатические упражнения объединяют большую группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые используются в гимнастике как одно из лучших средств общей физической подготовки, развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются целостностью, динамичностью и танцевальным характером движений. Они служат средством воспитания пластичности и выразительности движений. Упражнения художественной гимнастики неразрывно связаны с музыкой, способствуют развитию музыкального слуха, чувства ритма.

Помимо указанных выше упражнений, на занятиях гимнастикой используют подвижные игры и эстафеты. Они способствуют воспитанию чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, смелости, активности и сознательной дисциплины. Также они придают эмоциональную окраску урокам гимнастики, взбадривают занимающихся, повышают их настроение.

С учетом преимущественного воздействия на физическое развитие человека гимнастические упражнения можно разделить на:

1. Упражнения, преимущественно направленные на общее развитие физических качеств и двигательных возможностей (строевые, общеразвивающие, различное сочетание этих упражнений в форме игры и эстафеты);

2. Упражнения, преимущественно направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, простые прыжки);

3. Упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств человека (в/упр., опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики).

Средства гимнастики сказываются не только на формировании красивых форм тела, они и сами по себе красивы. Эффективность техничного исполнения других видов физических упражнений определяется количественными мерами: секундами, минутами, метрами и др., тогда как гимнастические движения оцениваются впечатлением от их выразительного, технически правильного исполнения. Выполнение двигательных действий в гимнастике точно заранее обусловлено, существует твердый, детально регламентированный порядок занятий, имеются свои традиции и свой стиль организации процесса обучения. Все это дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу физического воспитания, способствует воспитанию трудолюбия, воли и характера. Изменением способов проведения можно с помощью одних и тех же упражнений решать различные педагогические упражнения. Так, при медленном выполнении упражнения преимущественно развивается сила, а при быстром – скоростные качества. Лазание по канату в одних случаях применяется для формирования и совершенствования навыка лазания, в других – как упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Методы, применяемые в гимнастике

Методы – это способы применения средств гимнастики с целью специально запланированного (педагогического или оздоровительного) воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнения, как при этом дышать, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности, занимающихся на уроке, по заранее разработанной учителем программе обучения. Им же и создаются и оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается фон занятия; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом. Этот метод реализуется в следующих методических особенностях гимнастики:

1. Возможность логически обоснованно разложить каждое упражнение на отдельные части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем в целом.

2. Аналитический характер упражнения позволяет применять их для решения строго определённых педагогических или оздоровительных задач. С их помощью можно избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные умения и навыки.

3. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по двигательной структуре, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Кроме того, каждое



отдельное упражнение в зависимости от метода его применения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Например, бег можно использовать с целью разминки, активного отдыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воли и др. Бег – это один из видов легкоатлетических упражнений.

Можно определить пульсовую стоимость каждого включенного в урок упражнения, зная её, составлять кривую физиологической нагрузки, управлять её величиной в ходе урока.

Возможность усложнять упражнения за счет изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в комбинации, выполняя в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения или угнетения, на разных снарядах, в разных условиях внешней среды.

Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального сопровождения или, наоборот, музыкальное произведение - под комбинацию упражнений, индивидуальный стиль их исполнения гимнастами на соревнованиях.

Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего четко организовать занятия и активизировать деятельность занимающихся на уроке.

#### Задачи гимнастики

Методические особенности гимнастики органически взаимосвязаны и применяются в соответствии с основными задачами, решаемыми гимнастикой. Исходя из перечисленных выше возможностей гимнастических упражнений, перед ней

ставятся вполне определённые оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

Оздоровительные задачи – гармоническое развитие опорно-двигательного аппарата человека, улучшение функционального состояния его внутренних органов, укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности, физической и умственной работоспособности, формирование правильной и красивой осанки, закаливание организма.

Образовательные задачи – обогащение занимающихся знаниями в области гимнастики и способов её применения в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности и др., формирование двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде, спорте, военном деле, развитие способностей, облегчающих овладение новыми формами движений. Овладение анализом и синтезом движений тела человека, постепенное усложнение изучаемых двигательных действий, возможность использования бесконечных вариаций гимнастических упражнений (по их форме, структуре, последовательности выполнения) позволяют занимающимся гимнастикой наглядно расширять представления о двигательных возможностях организма, познавать их общие закономерности и, таким образом, практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Воспитательные задачи – формирование морально-волевых качеств личности, отвечающей нормам нравственности человека, подготовка к здоровому образу жизни, трудовой деятельности. Развитие его памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры. Эти задачи решаются в тесно взаимосвязи. Строгая регламентация учебных занятий, четкая организация деятельности занимающихся, определённая последовательность изучения различных по структуре упражнений, порядок их взаимосвязи между собой, постепенность нарастания физических нагрузок, разнообразие

условий и требований для освоения новых двигательных умений и навыков позволяют успешно решать воспитательные задачи.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом деятельности, накладывает на занимающихся специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованы, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Спорт игровики превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости.

## **2.2 Методика проведения занятий в волейболе**

Под методом обучения подразумевают способ приобретения знаний, умений и навыков, развитие двигательных, моральных и волевых качеств. Учитель объясняет и показывает те или иные двигательные действия, а учащиеся овладевают ими. Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием материала, подготовленностью учащихся.

В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм существуют три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают

предпосылки, а реализация осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение.

Рассказ применяется для пополнения знаний занимающихся о технико- тактических приемах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности. Рассказ должен быть образным, эмоциональным, доходчивым. Объяснение помогает не только раскрыть форму и характер движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение. Объяснение – это изложение сути конкретного движения, действия, которое создает предпосылки для выполнения упражнения. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, не останавливаясь на деталях. Объяснением пользуются при разучивании игровых приемов группой, при изучении групповых командных действий, при установке на предстоящую игру.

Беседа проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждения допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой и индивидуальной.

Разбор в спортивной практике широко используется после выполнения какого-либо задания (отработки технического или тактического действия), при анализе закончившейся игры или предстоящей встречи. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам учитель, или двусторонним, когда в нем принимают участие и занимающиеся.

Задание является формой постановки задачи перед уроком или перед выполнением игрового упражнения. Задания могут даваться одному или нескольким учащимся на игру по выполнению какого-либо индивидуального или группового тактического действия.

Указание – это краткая форма задания на выполнение упражнения по технике и тактике. Часто пользуются им при проведении учебных игр или отработке тактических взаимодействий. Указания могут даваться в процессе взаимодействий без остановки игры или игрового упражнения.

Распоряжение – форма устного воздействия на занимающихся. Отличается краткостью, лаконичностью. Оно не имеет определенной формы, дается для выполнения упражнения, для подготовки к его выполнению и т. д.

Наглядные методы: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т. д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Показ всегда сочетается с использованием слова и должен давать целостное представление об изучаемом упражнении. Осуществляется он учителем или одним из учащихся. Важно перед показом сосредоточить внимание учащихся, создать условия для наблюдения (выбор места для показа, построение учащихся и т. д.). Показ должен носить образцовый и четкий характер выполнения - это позволит создать зрительный образ разучиваемого игрового действия.

Демонстрация наглядных пособий является вспомогательным способом и может быть эффективной только в сочетании с другими методами. Она дает хороший эффект и при изучении групповых и командных тактических действий.

В обучении спортивным играм часто практикуют повторный или замедленный показ и демонстрацию. Это дает возможность сосредоточить внимание детей на наиболее существенных элементах двигательных действий, на моментах, где вероятность появления ошибок является наибольшей.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся.

Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игры или целого игрового приема. Повторение может

осуществляться в целом или по частям. Разучивание по частям предусматривает освоение отдельных частей двигательного действия с последующим их соединением в одно целое. Это расчленение необходимо только там, где оно дает наибольший эффект при разучивании.

Расчленение должно носить форму игрового упражнения, т. е. законченную форму отдельного движения. Для разучивания нападающего удара в волейболе – это напрыгивание и ловля мяча в прыжке, нападающий удар с собственного набрасывания и др. Применение расчлененного метода рекомендуется только в начальной стадии обучения. После того как движение освоено, его закрепляют с помощью других методов.

Отдельные технические приемы в спортивных играх рекомендуется разучивать только в целостном виде, так как расчленение нарушает структуру движений и усложняет овладение ими.

Наибольший эффект дает методический прием выполнения упражнения в облегченных условиях, применения подводящих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности учащихся и регламентируются учителем. Закрепление игрового действия происходит на фоне выполнения упражнения в усложняющихся условиях.

Игровой метод применяется после овладения элементами техники. При изучении взаимодействий между играющими, при совершенствовании технических приемов успешно применяют игры 2Х2, 3Х3, 4Х4 в одну корзину, в одни ворота и т. д. Игровой метод успешно сочетают с соревновательным. Это повышает интерес, вызывает повышенный эмоциональный настрой, способствует лучшему закреплению навыка в выполнении игрового приема или игрового упражнения. Сущность его заключается в том, что занимающиеся соревнуются в выполнении одного игрового действия или их комплекса, соблюдая правила игры и установку учителя.

В спортивных играх нет предела совершенствованию игровых приемов, они совершенствуются и закрепляются в соревнованиях. Соревновательный метод занимает большое место в процессе обучения и совершенствования. На начальном этапе дети соревнуются в выполнении отдельных игровых упражнений и тактических заданий, затем в играх по упрощенным правилам и, наконец, в официальных встречах. Этот метод дает возможность приобретать необходимую игровую практику, правильно оценивать игровую ситуацию и в зависимости от нее применять наиболее эффективные технические приемы.

Соревновательный метод способствует достижению высокого уровня совершенствования функциональных систем организма, совершенствованию технического мастерства, достижению высоких спортивных результатов.

В обучении большого успеха можно добиться, сочетая различные методы в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых двигательных действий.

#### Структура разучивания приёмов

В спортивных играх разучивание игрового приема делится на четыре взаимосвязанных этапа: общее ознакомление с техникой выполнения игрового приема; разучивание его в упрощенных, специально созданных условиях; разучивание в усложненных условиях; совершенствование приема в игре.

Общее ознакомление с приемом игры. На этом этапе создается правильное, четкое представление о технике игрового действия. Для этого пользуются неоднократным показом: вначале быстро, как в игровой обстановке, а затем замедленно, обращая внимание на наиболее важные детали движения. Объясняется техника выполнения, даются сведения о значении данного приема в игре. После этого учащиеся самостоятельно выполняют игровой прием. Необходимо добиваться, чтобы первые пробные попытки выполнения приема содержали

меньше ошибок, тогда формирование двигательного навыка будет проходить более успешно.

Разучивание приемов в упрощенных, специально созданных условиях. Здесь ставится задача овладеть правильной структурой движения. Прием выполняют в упрощенных условиях (ловля и передача мяча после набрасывания учителем в баскетболе, выполнение передачи после подачи учителем в удобное для передачи положение в волейболе и т. д.). Наиболее сложные игровые приемы изучаются расчлененно (по частям). Например, в нападающем ударе в волейболе вначале разучивается напрыгивание, а затем напрыгивание в сочетании с ловлей мяча, брошенного учителем, в высшей точке прыжка. Только после этого упражнение выполняется полностью. В каждой игре разрабатывается методика последовательного разучивания игровых приемов, соблюдая принцип от простого к сложному. Упрощаются условия выполнения приема путем занятия наиболее удобного исходного положения, уменьшения расстояния, силы передачи, быстроты передвижения и т. д.

При выполнении необходимо выявлять и исправлять ошибки. Вначале исправляются основные (грубые) ошибки в технике выполнения, а затем второстепенные (мелкие). Для исправления применяются повторный показ, объяснение, выполнение техники приема расчлененно, медленно и т. д.

Разучивание приема в усложненных условиях необходимо проводить для доведения его до исполнения, близкого к идеальному (без ошибок, на хорошей скорости, быстро, непринужденно). В усложненных условиях добиваются не только правильного взаимодействия с мячом, но и взаимодействия с партнером. Усложнение условий для разучивания достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменением направления полета мяча, усложнением его траектории, увеличением амплитуды движения. Другое направление для усложнения – выполнение приема на повышенной скорости, в



сочетании с другими приемами, выполнение приема на уменьшенной площадке, увеличение количества выполнений за единицу времени, повышение требовательности к точности или скорости выполнения (в зависимости от специфики игры). В дальнейшем для усложнения даются задания выполнить прием при пассивном, а затем и при активном противодействии партнера, изменяют количество взаимодействующих партнеров. Усложнения зависят от степени владения техническим приемом. Можно вводить целый комплекс усложняющих условий.

Совершенствование приема в игре. На данном этапе учитель добивается, чтобы прием выполнялся правильно при внезапном изменении игровых ситуаций, добивается рационального использования приема в конкретной игровой обстановке. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение приема. Совершенствование приема в игре создает условия для творчества, инициативы, быстроты принимаемых решений.

#### Основные средства обучения и тренировки

Основными средствами обучения и тренировки являются упражнения, которые делятся на вспомогательные и основные. Вспомогательными упражнениями при обучении спортивным играм будут все общеразвивающие и специальные, а также упражнения, заимствованные из других видов спорта. Основные - это упражнения по технике и тактике игры. Они выполняются отдельно, как игровой прием, или в различных сочетаниях в условиях, близких к игровым.

Общеразвивающие упражнения решают задачу разносторонней физической подготовленности, способствуют развитию физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой игры. К общеразвивающим можно отнести все гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, способствующие совершенствованию двигательных навыков. Они могут быть и избирательного воздействия, по признаку преимущественного развития

отдельных мышечных групп: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Подготовительные упражнения служат развитию физических способностей, необходимых в играх. Это прыгучесть, быстрота двигательной реакции и ориентировки, сила и гибкость кистей рук, умение быстро набирать скорость и принимать исходное положение для выполнения игрового приема. Подготовительные упражнения могут быть без предметов и с предметами (набивными, мячами, гантелями, скакалками и т. д.). Сюда также можно отнести всевозможные эстафеты с препятствиями, специально - подобранные подвижные игры.

Подводящие упражнения – это двигательные действия, помогающие освоить технический прием. Эти упражнения содержат в себе движения, сходные по внешним признакам и характеру выполнения со структурой выполняемого приема. К подводящим упражнениям относятся: имитация приема, выполнение игрового приема без мяча, выполнение приема с помощью партнера, при страховке партнера и т. д.

Основные упражнения по овладению техникой – это выполнение собственно игрового приема целостными или расчлененными методами. При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать последовательность: от движений без мяча к движениям с мячом, от упражнений на месте к упражнениям с перемещениями, от выполнения одного приема к выполнению его в различных сочетаниях в условиях, приближенных к игровым, соревновательным и т. д. При обучении технике важны хороший показ и образное объяснение. Учителю самому полезно чаще включаться в выполнение упражнения, показывая образец правильной техники. Технические приемы шлифуются и совершенствуются с помощью упражнений по выполнению индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

## 2.3 Методика проведения занятий в баскетболе

Обучение игре начинается с изолированного изучения приемов (вначале технике нападения, а затем защиты). Это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных условиях или специально созданных.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры, обстановке.
4. Применение приема в игре.

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения приема создает общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по

структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, сопротивления

Обучение приемам техники нападения

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

1. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

2. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

3. Принять стойку по сигналу.

Ошибки: тяжесть тела переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени, напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.
2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.
3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.
- 3 Прыжки с высоким подниманием бедра.
4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

Техника бега при ускорениях: обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с ускорением отрезков 5-10 м.
2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением /по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному/.
3. Ускорение на виражах после выхода с прямой линии.
4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

Техника бега по дугам:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.

2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.
3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка – прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега. Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.
2. То же, но остановка выполняется по сигналу.
3. Остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой (правой или левой).
2. Повороты вперед (назад) по общей команде.

3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

4. Повороты с одновременными движениями руками (вперед, вверх, к туловищу).

5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным распределением ОЦТ, воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх-вперед, вверх-в сторону, вверх-назад.

2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.

3. Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться, с тем чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.
2. Прыжки в глубину.
3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения :

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.

2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу и поднять его. Принять стойку.

3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

Ловля мяча. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.



При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Передача мяча – основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на

правильном исходном положении, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения.

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.

2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а затем через одного, затем любому игроку.

3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой в заранее обусловленном месте выделяется один, более широкий шаг после толчка левой ногой, прыжок шагом.

2. То же, но выполняется 2 шага.

3. То же, но с имитацией движения руками (ловля и передача).

4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует. Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого

является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с

отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле (подскок). Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов (в настоящее время это бросок одной рукой сверху). Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке помогает такое упражнение: встать с мячом на возвышение (скамейку, стул), затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки предварительного движения вперед.

2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.

3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.

4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.

5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

Ведения мяча – прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо научить: правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, расположению мяча по отношению к туловищу, во время ведения согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока. Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны, стоящие в правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки:

а) «удары» по мячу – результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение;

б) недостаточное продвижение вперед – результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу – впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков

управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений – основное направление в совершенствовании ведения мяча.

#### Обучение приемам техники защиты

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения – изучается прием противодействия.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействий, поэтому необходимо при помощи рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость, одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приема.

Выбивание мяча. Сначала изучается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им

так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

**Накрывание.** Для правильного накрывания мяча необходимо научить игрока правильному и своевременному прыжку этому могут способствовать упражнения в парах.

**Перехваты** – прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, затем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо, прежде всего, сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, приземлении и укрывании мяча телом.

Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, одновременно следует учить игрока созданию условий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту. Это особенно важно еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнить то же самое противнику.

Специфика применения дидактических принципов при обучении

Особенности процесса обучения движениям определяются тем, что в основе его лежат закономерности, по которым



происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главные методические проблемы заключаются в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений, в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект обучения.

Методика обучения движениям подразделяется на методику первоначального освоения каждого отдельного двигательного действия, методику углубленного разучивания, методику закрепления и совершенствования его.

## **2.4 Методика спортивной подготовки в футболе**

Техника игры в футбол сложна и многообразна. Обучение техническим приемам, в данном случае техника ударов по мячу, проводится в следующей последовательности: разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненной обстановке, закрепление приема, объяснение и показ. С помощью объяснения преподаватель добивается создания у футболистов правильного представления о структуре изучаемого приема, сосредоточивая при этом их внимание лишь на основном и опуская все тонкости и детали данного движения. Например, при ознакомлении занимающихся, с ударом внутренней стороной стопы основное внимание сосредотачивается на главном (то есть положение стопы бьющей ноги, которая сильно разворачивается носком наружу). Чтобы усилить эффективность объяснения, рекомендуется применять образность сравнений.

Порядок объяснения может быть таким: сначала тренер-преподаватель показывает прием, затем акцентирует внимание на его сущности и в заключение раскрывает его тактические

возможности. Показ может также осуществляться и одним из подготовленных спортсменов-школьников футболистов.

В целях создания у занимающихся ясного, четкого представления о структуре изучаемого приема, последовательности и согласованности его элементов, показ рекомендуется чередовать с объяснением, демонстрацией наглядных пособий, плакатов, диапозитивов, видеофильмов и кинограмм. Общее ознакомление с приемом заканчивается его практическим опробованием футболистами.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов как удар ногой по мячу в падении через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание мяча в падении и ряда других, не обойтись без применения расчлененного метода. Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, начинающие футболисты не смогут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчлененного метода по мере овладения занимающимися основными элементами приема постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к разучиванию уже в целостном виде.

К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда занимающиеся, изучая прием в целостном виде, допускают грубые ошибки. В этом случае следует правильно вычленить искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением. Например, выполняя удар по мячу серединой подъема, юноши футболисты часто допускают типичную ошибку, ставя опорную ногу не на одной линии с мячом, а ближе или дальше. Для исправления ошибки, тренер-преподаватель может рекомендовать занимающимся имитировать удар с разбега, ставя опорную ногу на специально обозначенную на одной линии, с мячом отметку. Однако нередко искажение технических приемов футболистами-

школьниками связано с их недостаточной физической подготовкой. В таких случаях перед преподавателем встает задача правильно подобрать и использовать при обучении необходимые подготовительные подводящие упражнения, которые бы эффективно способствовали освоению изучаемого движения.

Изучение технических приемов в усложненной обстановке в первую очередь предполагает воспитание у занимающихся умений выполнять приемы в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровой обстановке. Такой подход должен обеспечить формирование у футболистов гибких двигательных навыков, совершенствование техники. Как утверждают большинство педагогов, усложнение выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных играх.

При этом выполнение приемов на месте, не следует затягивать во времени, так как это в основном подчинено одной цели, созданию у занимающихся первичного представления о структуре движения. После опробования приема на месте необходимо сразу же перейти к выполнению его в движении. В целом же на этом этапе обучения не рекомендуется стремиться к достижению для всех занимающихся одинакового уровня овладения техникой игры.

Усилия футболистов следует сосредотачивать на отработке “своих” приемов, учитывая индивидуальные особенности строения тела, двигательную одаренность. В процессе изучения технических приемов в усложненной обстановке, у занимающихся одновременно формируются тактические умения. Причем отмечается такая зависимость: чем разнообразнее техническая подготовленность, тем большим тактическим потенциалом располагают юные футболисты.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях максимально приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которой каждый участник получает конкретные задания. В этой связи на занятиях значительно больше внимания уделяется индивидуальной работе футболистов, направленной на совершенствование специфических приемов, необходимых для выполнения в игре конкретных игровых функций. Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является его слияние во времени с процессом развития у занимающихся физических качеств.

Например, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой отрезок времени будет выступать наряду с совершенствованием техники и как средство развития физических качеств, многократное повторение удара головой в прыжке способствует также развитию прыгучести.

Технику игры в футбол принято делить на два основных раздела: техника игры в нападении и техника игры в защите. Характерными чертами техники современного футбола являются простота и предельная рациональность каждого приема. Настоящего мастерства футболист достигает, когда овладеет всем арсеналом техники, выполняет прием быстро и точно, владея 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. Имеется некоторая разница и в движении рук. Если у спринтера руки движутся строго параллельно туловищу, то у футболиста, в более горизонтальном положении, что создает лучшие условия для сохранения равновесия и смены направления бега.

Но футболист должен знать основы легкой атлетики и уметь бегать по-спринтерски, когда ему нужно догонять мяч или противника.

В футболе кроме бега часто применяются прыжки, с помощью которых осуществляется борьба за верховые мячи. В движении прыжки выполняются толчком одной ноги, а с места - толчком двух. Очень важно и то, что спор в борьбе за мяч ведется не в одиночку, а коллективно. Согласованные действия с товарищами по команде, взаимопомощь и взаимовыручка сближают спортсменов.

Техника игры в футбол представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полноценно футболист владеет всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой обстановки и деятельности при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармонического развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

- объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание,
- эффективность, характеризуемую рациональным безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач,
- надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности,

- изучение приемов, необходимых для индивидуальных и коллективных действий,
- совокупность специальных качеств мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы.

Техника игры в футбол за более чем столетнюю историю развития претерпела определенные изменения показывают, что диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления, использования и совершенствования новых средств ведения игры.

Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры. Основное совершенствование техники игры сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами, отбор мяча в подкате и т.д.); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов, (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром, грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственной массы, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник).

Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата, (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т. д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно-структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений.

Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема и способа. В завершающей фазе, футболист, стремится занять удобное, устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники обучения ударов по мячу, раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако, техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: общее телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина массы тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности

организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника игры только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации в какой то мере адекватные.

Примерные упражнения для обучение студентов разным приемам техники передвижения на занятиях футболом.

1. Передача мяча в парах: вдоль поля, поперек и по диагонали, по земле и воздуху, на различной высоте. Передача непосредственно игроку, на свободное место, с недодачей.

2. Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением.

3. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующими ударами по воротам.

4. Один футболист ведет мяч, партнер двигается в том же направлении, но в 10-12м от ведущего мяча. Ведущий передает мяч партнеру, который в одно касание возвращает ему мяч. Это же выполняется при участии третьего футболиста, мешающего выполнению передач.

5. Три футболиста в пределах штрафной площадки защищают ворота, другая тройка футболистов атакует ворота, меняясь местами.

6. В атаке на одни ворота участвуют 5 футболистов: защищают ворота от 3 до 4 футболистов (кроме вратаря). Атака ведется непрерывно до потери мяча или взятия ворот. После потери мяча или взятия ворот нападающие вновь начинают атаку с центра поля. Упражнения усложняются количеством нападающих, количеством касаний к мячу и способом передач мяча (по земле, по воздуху и т.д.).



7. Трое против двух. На определенной площади размещаются играющие, которые обязаны передавать заданным способом мяч друг другу, производя определенное количество касаний по мячу так, чтобы водящие (2 человека), расположенные в середине площадки, не овладели мячом или не касались его. Если мяч покинет пределы площадки или водящий дотронется или отберет мяч, то водящий становится на места того игрока, который неудачно выполнил передачу. В упражнении может участвовать различное число футболистов (3х1, 4х2 и т.д.) и применяться различные способы передачи, отбора мяча, различные размеры и формы площадки.

8. На площади 30м играют трое против троих с нейтральным, который постоянно присоединяется к группе футболистов, владеющих мячом.

9. Игра в баскетбол и в ручной мяч но «открывание» и «закрывание».

10. Игра в хоккей с мячом для совершенствования связей в звеньях и линиях команды.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги содержания учебно-методического пособия «Повышение спортивного мастерства», следует подчеркнуть, что систематическая и научно обоснованная физкультурно-спортивная подготовка является необходимым условием эффективного развития двигательных способностей и достижения устойчивых результатов в массовых видах спорта. В современных условиях физическая культура и спорт выступают не только как средство укрепления здоровья, но и как важный фактор всестороннего развития личности, формирования социально значимых качеств и повышения качества жизни населения.

В ходе рассмотрения характеристик гимнастики, волейбола, баскетбола и футбола было показано, что данные виды спорта обладают значительным оздоровительным, образовательным и воспитательным потенциалом. Каждый из них имеет свои специфические особенности, требования к уровню физической, технической и тактической подготовленности занимающихся, а также оказывает разностороннее воздействие на организм. Гимнастика формирует базу двигательной культуры, развивает координацию, гибкость и силовую выносливость, создавая прочную основу для дальнейшего спортивного совершенствования. Командные игровые виды спорта способствуют развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и быстроты реакции, а также формируют навыки коллективного взаимодействия, ответственности и дисциплины.

Анализ методических основ физкультурно-спортивной подготовки позволил выделить ключевые принципы организации тренировочного процесса, соблюдение которых обеспечивает последовательное и безопасное повышение спортивного мастерства. Систематичность занятий, постепенное

увеличение объема и интенсивности нагрузок, индивидуальный подход к занимающимся, учет возрастных и функциональных особенностей организма — все эти факторы являются определяющими в достижении положительных результатов. Особую значимость приобретает грамотное сочетание общей и специальной физической подготовки, направленное на всестороннее развитие физических качеств и совершенствование специфических двигательных навыков, характерных для каждого вида спорта.

В пособии показано, что эффективность тренировочного процесса во многом зависит от уровня профессиональной подготовки преподавателя или тренера, его умения планировать занятия, подбирать адекватные средства и методы обучения, а также осуществлять контроль за состоянием занимающихся. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий, соблюдение их структуры и логической последовательности, использование разнообразных форм и методов работы способствуют поддержанию высокой мотивации к занятиям спортом и формированию устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Важным аспектом повышения спортивного мастерства является обеспечение безопасности тренировочного процесса и профилактика травматизма. Правильная организация занятий, соблюдение техники выполнения упражнений, дозирование нагрузок и учет уровня подготовленности занимающихся позволяют снизить риск травм и создать благоприятные условия для длительных и регулярных занятий спортом. В этом контексте особое значение приобретает воспитание у занимающихся культуры движений, ответственности за собственное физическое состояние и осознанного отношения к тренировочной деятельности.

Материалы пособия подтверждают, что повышение спортивного мастерства в массовых видах спорта должно рассматриваться как непрерывный и многоэтапный процесс,

включающий обучение, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков. Достижение высоких результатов возможно лишь при комплексном подходе, сочетающем физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Такой подход способствует не только росту спортивных показателей, но и формированию гармонично развитой личности, способной к самосовершенствованию и активному участию в физкультурно-спортивной жизни общества.

Таким образом, представленное учебно-методическое пособие может служить теоретической и практической основой для организации физкультурно-спортивной подготовки в массовых видах спорта. Его материалы могут быть использованы в образовательном процессе, тренировочной практике и самостоятельной работе, способствуя повышению профессиональной компетентности специалистов и эффективности спортивной подготовки. Реализация изложенных в пособии положений и рекомендаций позволит создать условия для устойчивого роста спортивного мастерства, укрепления здоровья занимающихся и развития массового спорта в целом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие /В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 120 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. /А.А. Бишаева, А.А. Малков - М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков - М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Губа, В.П. . Волейбол : основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. М. : Спорт, 2019. 192 с.
6. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Спорт, 2018. 624 с.
7. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. И.В. Шаробайко. М. : Спорт, 2017. 236 с.
8. Ковригин, В.Е. Баскетбол: техника, тактика, методика обучения : учеб.- метод. пособие / В.Е. Ковригин; УралГУФК. Челябинск : УралГУФК, 2018. 74 с.
9. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Г.П. Коняхина, А.В. Коняхина, Е.В. Борисова. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.
10. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
11. Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе. Учебно-методическое пособие. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 88 с.

---

**Захарова Н.А.**  
**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции  
Подписано в печать 17.12.2025 г. Формат 60x90/16.  
Усл. печ. л. 5.1 Тираж 50 экз.  
Отпечатано в типографии  
Уральского государственного университета физической культуры