

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКАЯ АКАДЕМИЯ

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Волгоград
ВА МВД России
2023

УДК 355.233.22(075.8)
ББК 68.436я73
С 73

Одобрено
редакционно-издательским советом
Волгоградской академии МВД России

С 73 Спортивные игры в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России : учебное пособие / О. С. Панова, А. А. Ковальченко, Д. А. Тезиков, А. Г. Карасев. – Волгоград : ВА МВД России, 2023. – 164 с.

ISBN 978-5-7899-1462-5

В учебном пособии раскрываются теоретические и методологические аспекты использования спортивных игр в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и обобщается передовой практический опыт. Освещены вопросы техники, тактики, методики обучения, особенности организации и проведения соревнований по волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному и большому теннису.

Издание предназначено для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

УДК 343.9(075.8)
ББК 67.518.1я73

Рецензенты: начальник кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России кандидат экономических наук *А. А. Подрезов*; доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России кандидат юридических наук *А. А. Тауциян*.

ISBN 978-5-7899-1462-5

© Панова О. С., Ковальченко А. А., Тезиков Д. А.,
Карасев А. Г., 2023

© Волгоградская академия МВД России, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Для большинства сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (ОВД России) наиболее значимыми физическими способностями, помогающими успешно осуществлять профессиональную деятельность, являются координационные и силовые, а также выносливость. Развитие именно этих физических способностей должно быть в приоритете при подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД России).

В формировании и развитии физических качеств, влияющих на физическую подготовленность, оздоровлении сотрудников ОВД важнейшую роль играют спортивные игры. В процессе эффективно организованных занятий с использованием спортивных игр укрепляется двигательный аппарат занимающихся, совершенствуются различные функции организма, повышается психологическая и стрессоустойчивость.

Спортивные игры широко используются в качестве средства активизации оздоровительного отдыха сотрудников в рамках спортивно-массовой работы в образовательных организациях и территориальных органах МВД России. Они способствуют формированию и развитию профессионально важных физических качеств, среди которых ключевыми являются координационные и силовые способности, выносливость.

Прежде всего в игре формируются и развиваются координационные способности и выносливость. Действия играющих отличаются как переменной, так и высокой интенсивностью и требуют значительного напряжения, особенно если игра проводится продолжительное время.

Спортивные игры также способствуют развитию качеств внимания, таких как концентрированность и распределяемость, переключаемость и устойчивость, оказывают на участников определенное воспитывающее влияние – развивают смелость, решительность, настойчивость, инициативность, выдержку, дисциплинированность, товарищескую поддержку и взаимопомощь, разнообразные формы сотрудничества и содружества.

Учебное пособие состоит из шести глав, посвященных обоснованию использования в рамках физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России таких спортивных игр, как волейбол, баскетбол, большой и настольный теннис, мини-футбол; технике и методике обучения, развития профессионально важных физических качеств посредством спортивных игр; правилам организации и проведения соревнований в данных видах спорта.

Предлагаемый учебный материал также будет способствовать развитию образовательных компетенций, так как содержит информацию о современных дидактических технологиях, развернутую схему теории и методики обучения и совершенствования приемов техники в спортивных играх и пр.

Издание предназначено, прежде всего, курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России, а также специалистам отделов по работе с личным составом МВД России и может использоваться при подготовке к проведению практических занятий в рамках профессиональной служебной и физической подготовки.

Содержание пособия разработано в соответствии с нормативно-правовой базой, регламентирующей физическую подготовку сотрудников ОВД России (приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»).

ГЛАВА I

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

1.1. Значение спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Правоохранительная деятельность направлена на обеспечение безопасных условий существования общества и государства, охрану законности и правопорядка, общественно-правовых отношений, защиту прав, свобод и собственности граждан, борьбу с преступностью и профилактику правонарушений. Сотрудники ОВД осуществляют ее посредством юридического воздействия, силового противодействия, вооруженной защиты, опираясь на законные меры государственного принуждения, поэтому должны проходить наряду с общей специальную физическую подготовку. Оперативно-служебной необходимостью профессиональной деятельности полицейских являются сформированные и хорошо развитые физические качества и способности; высокий уровень физической подготовленности, работоспособности, практических знаний, умений и навыков самозащиты и личной безопасности, владения боевыми приемами борьбы, различными видами единоборств, способами силового пресечения противоправных действий, в том числе применения специальных средств для задержания преступников и правонарушителей. Следовательно, основа и определяющий фактор эффективности работы сотрудника полиции – это высокий уровень его психологической и физической подготовленности, являющийся приоритетной целью деятельности образовательных организаций МВД России.

Большинство специалистов под физической подготовкой подразумевают педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и способностей, которые нужны в определенной спортивной и профессиональной деятельности. Физическая подготовка имеет исключи-

тельно прикладное значение, особенно в тех профессиях, где необходимы специальные двигательные умения и навыки, физические качества и способности, играющие большую роль в жизни человека. Такой является профессия полицейского.

Нормативными документами, определяющими порядок и организацию физической подготовки сотрудников ОВД, являются приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России планируется и проводится в соответствии с данными приказами, на основе примерных и рабочих программ модуля «Физическая подготовка», рабочих программ дисциплины «Физическая подготовка».

В образовательных организациях МВД России физическая подготовка осуществляется на протяжении всего периода обучения в следующих формах:

- учебные занятия (лекции, семинары, практические занятия);
- учебно-тренировочные занятия в группах отделения спортивного совершенствования (лекции, практические занятия);
- самостоятельные занятия под руководством преподавателя (индивидуальные занятия).

Дополнительная форма занятий – спортивно-массовые мероприятия, которые организуются кафедрой физической подготовки, советом коллектива физической культуры образовательной организации в режиме учебного дня и отдыха.

Основным средством физической подготовки являются общефизические (на силу, быстроту, ловкость, выносливость) и служебно-прикладные (боевые приемы борьбы) упражнения.

Цель физической подготовки заключается не только в формировании физической готовности сотрудников полиции к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, но и в их физическом совершенствовании, формировании высокого уровня работоспособности в служебной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- ознакомление с фундаментальными основами теории и методики физической подготовки и спорта, а также здорового образа жизни;

- выработка навыков эффективного применения боевых приемов борьбы, профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;

- формирование и развитие профессионально важных физических качеств и способностей, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;

- формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающей эффективное применение физической силы, специальных средств для пресечения противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД России;

- воспитание психологической и стрессоустойчивости, морально-волевых качеств личности.

Основной формой физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организациях системы МВД России являются учебные занятия, которые проводятся под руководством преподавателя согласно учебному плану и учебной программе дисциплины в рамках учебного расписания. На занятиях решаются задачи формирования и совершенствования профессионально важных физических качеств и способностей, умений и навыков выполнения двигательных действий и движений, обусловленных служебной деятельностью, а также овладения обучающимися теоретическими и методическими знаниями, обеспечивающими возможность использования средств и методов физической подготовки для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, профессионального мастерства.

Индивидуальные и групповые консультации по физической подготовке под руководством преподавателя направлены на оказание дополнительной помощи слабоуспевающим или пропустившим занятия по различным причинам (болезнь, наряд и т. д.) курсантам и слушателям. На консультациях они усваивают учебный материал (технику боевых приемов борьбы, акробатических упражнений, преодоления препятствий и т. д.) и сдают пропущенные или не выполненные на занятиях контрольные упражнения.

Кроме того, в режиме учебного дня для решения задач физической подготовки курсантов и слушателей используются физкультурные паузы, подразумевающие самостоятельное выполнение обучающимися небольшого комплекса физических упражнений в течение 8–10 минут в целях активного отдыха и восстановления физической и умственной работоспособности после учебных занятий, требующих напряженной интеллектуальной деятельности.

В свободное время физическая подготовка курсантов и слушателей осуществляется в формах утренней физической зарядки, самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортивно-массовых мероприятий, занятий в спортивных секциях, участия в соревновательных мероприятиях по различным видам спорта.

Основная цель утренней физической зарядки – оптимизация перехода ото сна к повседневной жизнедеятельности. Кроме этой функции, утренняя физическая зарядка способствует закаливанию организма и повышению общей физической работоспособности. При ее организации и проведении необходимо помнить о нецелесообразности выполнения упражнений, связанных с большой физической нагрузкой. В условиях казарменного проживания курсантов и слушателей утренняя физическая зарядка ведется централизованно в составе курса под руководством курсового офицера. Такая форма физической подготовки при оптимальном ее использовании может эффективно дополнить учебные занятия. В условиях домашнего проживания утренняя физическая зарядка выполняется обучающимися индивидуально.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются дополнительной формой физической подготовки и делятся на самостоятельные занятия по заданию преподавателя, данному на учебном занятии, и самостоятельные занятия по личной инициативе обучающегося. В последнем случае необходимо владеть соответствующими навыками и знаниями.

Занятия в спортивных секциях – эффективная дополнительная форма физической подготовки, позволяющая в полной мере раскрыть индивидуальные возможности занимающихся в том или ином виде спорта. В зависимости от способностей человека его спортивные достижения могут варьироваться в широком диапазоне: от уровня массового спорта до спорта высших достижений. Особенно эффек-

тивны для профессионального становления специалиста занятия прикладными видами спорта: для сотрудника ОВД России полезны те, которые помогают совершенствовать физические качества и способности, двигательные умения и навыки, обеспечивающие успешное решение оперативно-служебных задач. Такими видами спорта являются единоборства, стрельба из боевого оружия, легкая атлетика, летний служебный биатлон, лыжные гонки, плавание, мини-футбол и др. Правильно организованный тренировочный процесс – мощное средство формирования физических качеств и способностей не только в спорте, но и в профессиональной деятельности.

Демонстрация возможностей и способностей происходит на спортивных соревнованиях, так как условия соревновательной деятельности предъявляют к спортсмену очень высокие требования, схожие с требованиями, возникающими в экстремальных, стрессовых ситуациях, свойственных оперативно-служебной деятельности сотрудника ОВД. Участие в спортивных соревнованиях не только обеспечивает эффективное совершенствование функциональных возможностей и сформированных способностей организма, но и воспитывает морально-волевые и психические качества человека.

Спортивно-массовые мероприятия организуются и проводятся коллективом физической культуры образовательной организации в выходные и праздничные дни. Они часто приурочиваются к различным праздникам и памятным датам. В этом заключается дополнительное их значение – нравственное и патриотическое воспитание. В спортивно-массовых мероприятиях, имеющих форму праздника, как правило, участвует большое количество сотрудников и гражданских лиц. У курсантов и слушателей, а также у аттестованных сотрудников участие в спортивно-массовых мероприятиях вырабатывает и стимулирует интерес к развитию определенных навыков и умений для улучшения и достижения наиболее высоких результатов в профессии.

Основные виды спортивно-массовой работы образовательной организации: учебно-тренировочные, семинарские и практические занятия по видам спорта и физической подготовке в целом, спортивные соревнования и праздники, смотры спортивно-массовой работы по структурным подразделениям.

Совокупность перечисленных форм физической подготовки реализуется на протяжении всего периода обучения курсантов и слушателей в образовательной организации МВД России.

В рамках изучения дисциплин «Физическая подготовка», «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Служебно-прикладная физическая подготовка» выделяются основные тематические разделы: легкая атлетика и ускоренное передвижение, спортивные игры, прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий, боевые приемы борьбы, лыжная подготовка, плавание. Анализ нормативных правовых актов позволяет заключить, что на законодательном уровне недооценено значение спортивных игр в физической подготовке сотрудников ОВД, особенно в рамках профессиональной подготовки.

Спортивные игры имеют большое значение в физической подготовке, формировании и развитии профессионально значимых физических качеств и способностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Спортивные игры являются одним из факторов полноценного развития человеческого организма; создают условия для всестороннего развития личности, включающего в себя психологическую, двигательную, регулятивную, нервную, творческую и другие сферы; активизируют эмоциональную составляющую; повышают уровень работоспособности; помогают концентрации внимания, формируют умения правильно его распределять и быстро переключать; способствуют оздоровлению современного спортивного общества. Это важное средство формирования и совершенствования физической и тактической подготовленности.

Систематические занятия спортивными играми обуславливают высокий уровень владения практическими навыками самых различных двигательных действий. Гностический компонент предполагает знание методики обучения и совершенствования технических действий в спортивных играх, средств и методов тренировки, умения анализировать. Конструктивный компонент включает умение корректировать учебно-тренировочные занятия, режим дня, принимать решения в процессе игры. Организаторский компонент развивает способности занимающихся спортивными играми организовывать свои действия по реализации запланированных мероприятий.

Все эти мероприятия позволяют создать материальные, духовные, организационные условия для формирования у каждого курсанта, слушателя целостного комплекса социально-ценностных качеств, убеждений, обеспечивающих становление и успешное развитие в выбранной профессии.

Спортивные игры имеют свою специфику: соревновательная деятельность, соревновательное противоборство и командная состязательность, значительное количество соревновательных действий (приемов игры), постоянно изменяющиеся условия, ограниченный временной промежуток, ступенчатость в достижении спортивного результата, наличие предмета состязания, оборудованная площадка или поверхность для игры, команды игроков и соперников, слаженность в команде на основе взглядов, личностных качеств, установок, наличие арсенала технико-тактических действий, подчинение интересам команды, взаимодействие каждого с каждым, наличие разветвленной структуры (информационной, формальной, неформальной, ролевой, коллективно-психологической и др.), соподчиненность в области руководства, организационные моменты, координационные направления, содружественные связи и т. д.

Разнообразные двигательные действия (бег, прыжки, ходьба, повороты туловища, ускорения и остановки, повороты, броски, метания, махи, катания, удары по инвентарю, лазания, ловля, приседания, наклоны и пр.), осуществляемые игроками, активизируют крупные и мелкие мышечные группы, улучшают обмен веществ, кровообращение, дыхание, тем самым обеспечивая повышенный уровень двигательной активности, т. е. увеличивают продолжительность жизнедеятельности организма. Оказывая благоприятное воздействие на организм, спортивные игры способствуют эмоциональному возбуждению, сопровождающемуся изменениями в работе органов и систем занимающихся: увеличиваются потоотделение, гемоглобин и сахар в крови, частота сердечных сокращений (ЧСС).

Являясь сложным социально-психологическим, общественным явлением, спортивные игры сформировались на основе социальной двигательной активности человека, воплощенной в игру, которой принадлежит ведущая роль в жизнедеятельности человеческого общества. В игре предполагается объединение двух ключевых при-

знаков: суть игры и суть спорта. Игры, связанные со спортом, в основе которых лежит соревновательная деятельность, объединяются в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта¹. Классификация спортивных игр представлена на рисунке 1.

Соревновательная деятельность в спортивных играх отличается психологической напряженностью и является показателем уровня физической, психологической, тактической подготовленности спортсменов. Предельные физические и умственные нагрузки при активном единоборстве и дефиците времени не мыслимы без высокого уровня психологической подготовки игроков. Обязательное условие организации командных действий – распределение функций между игроками с учетом их морфологических и других особенностей.

Выполнение определенных функций предполагает наличие универсальной подготовки каждого игрока, уровень которой должен быть настолько высок, чтобы игрок, независимо от основных обязанностей, мог эффективно действовать в любой ситуации и на любой позиции.

¹ См.: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 517 с.

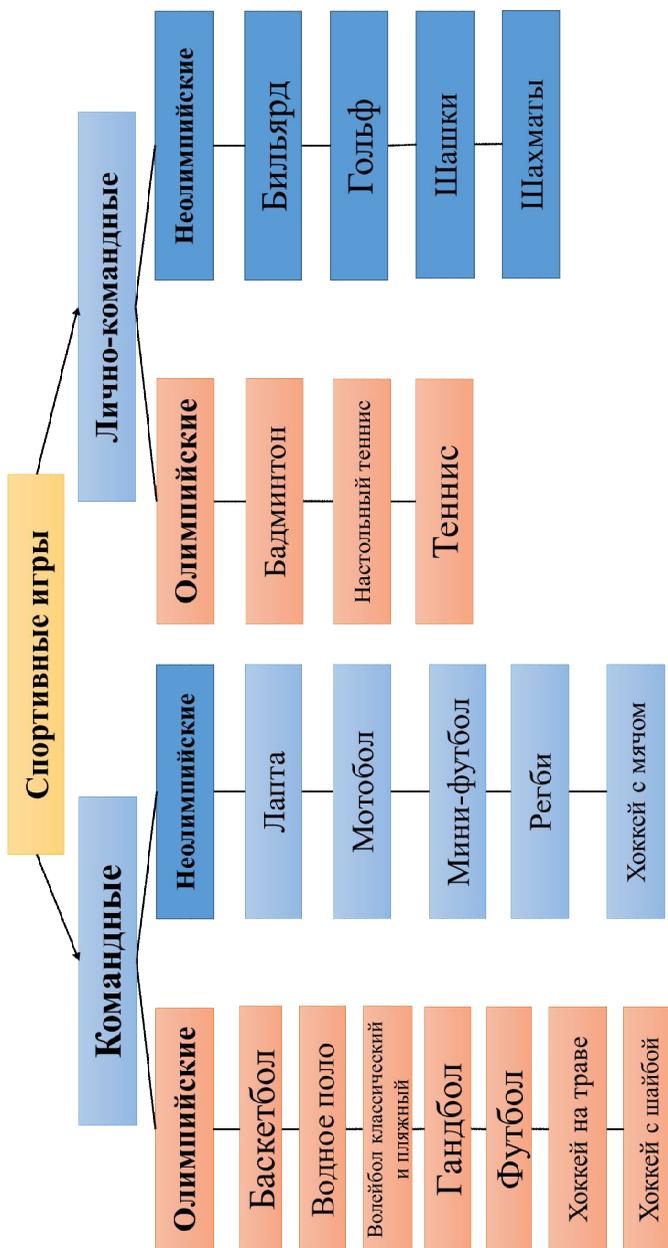


Рис. 1. Классификация спортивных игр

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника или соперников. В командно-игровых видах спорта цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.¹

Соревновательная деятельность непосредственно связана со спортивными результатами. В связи с чем она способствует выработке и формулированию общих и специальных требований к учебно-тренировочному процессу и его участникам, а также оказывает содействие в выявлении, формировании ведущих, талантливых, сильнейших игроков команд. Соревновательный процесс помогает тренеру-преподавателю выделить сильные и слабые стороны физической, тактической, технической подготовленности спортсменов.

Не следует забывать о значимости соревновательной деятельности в области формирования волевых качеств спортсменов: целеустремленности, самоконтроля, самоорганизации, выдержки, мотивационных установок и др.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) сотрудников ОВД способствует формированию профессионализма, формированию и развитию физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Это объясняется ее широчайшими многофункциональными возможностями, которые включают в себя богатый арсенал форм физической подготовки – специальных упражнений для развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации), боевых приемов борьбы для пресечения преступного поведения и обеспечения безопасности жизни; спортив-

¹ См.: Юркин Д. В. Характеристика основных средств профессионально-прикладной физической подготовки, повышающих работоспособность участковых уполномоченных полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. ст. XXI Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. С. М. Струганов. Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. С. 146–150.

ных игр, посредством которых преподаватели успешно развивают в том числе коммуникативные способности обучающихся.

Спортивные игры являются эффективным средством совершенствования ППФП сотрудников ОВД. На их основе образовались игровые виды спорта, которые занимают значительное место в спортивной практике.

Главная задача спортивных игр заключается в содействии формированию у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России целостного представления о профессиональной деятельности в рамках ППФП, предмете и содержании той или иной спортивной игры.

В основу единства и взаимосвязи всех элементов ППФП и спортивных игр должен быть положен системный подход, направленный на профессиональное становление сотрудника ОВД, развитие профессионального мастерства и индивидуального стиля работы. Связующим фактором в процессе профессионального становления полицейских должны стать теория, методика, спортивное совершенствование, практика ППФП. Через глубокое теоретическое осмысление содержания профессии у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России формируются необходимые умения, навыки и компетенции, в том числе помогающие претворить теорию в практику.

Преподаватель ППФП должен обладать высокоразвитыми личностными качествами, широким кругозором, высокой культурой, индивидуальным подходом к обучению и творческим мастерством, в совершенстве владеть умениями и навыками спортивных игр, техникой и тактикой, знать структуру и содержание игры.

В образовательных организациях МВД России создаются условия для широкого изучения и практического применения ведущих спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, тенниса и др., владение техникой которых позволяет формировать и развивать профессионально значимые физические качества и способности курсантов и слушателей. Постоянная смена положений игроков в игре формирует умение мгновенно реагировать на действия соперника, а в профессиональной деятельности – на действия правонарушителя. Тем самым происходит отработка новых, необходимых сотруднику ОВД двигательных действий. В спортивной игре формируются и развиваются личностные качества, такие как: уме-

ние быстро оценивать сложившуюся обстановку, способность ориентироваться в ней, находчивость, решительность, дисциплинированность, ответственность, смелость. Всевозможные вариации и сочетания движений и действий, особенно скоростно-силового характера, приемы силовой борьбы способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости), физической выносливости.

Специфическими признаками спортивных игр являются:

- разработанные правила и технические характеристики игры;
- наличие командного соревновательного, состязательного противоборства;
- спортивная команда как целостная спортивная единица;
- технически, тактически, физически подготовленные игроки, способные оценивать ситуацию и выбирать действия в постоянно изменяющихся условиях соревновательной игровой деятельности и возникающих конфликтных ситуациях;
- наличие большого количества разнообразных состязательных, соревновательных действий – многообразных игровых приемов;
- обязательность согласованных индивидуальных, групповых командных действий игроков;
- ступенчатость в достижении конечных спортивных результатов: от тактико-физических до победных;
- сформированные различные по характеру взаимоотношения игроков: партнерские, сопернические, определяющиеся спецификой и структурой игры;
- структурная иерархия в отношениях игроков, членов команды, тренерско-преподавательского состава: ролевые, функциональные, соподчиняющиеся, информативные, формализованные, неформализованные (естественные), коллективно-психологические.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приемов игры (аспект тактики); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим

работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т. д.¹

Спортивные игры направлены на реализацию различных функций, в том числе коммуникативных, рекреационных, воспитательных, деятельностных, креативных, мотивационных, гуманистических. Через систематичность занятий, повышение уровня до определенного порога физической нагрузки они способствуют самообучению, самосовершенствованию, самостоятельности, обеспечивают и повышают результативность ППФП.

Спортивные игры в ППФП сотрудников ОВД наряду с указанными функциями являются одним из видов рекреационно-оздоровительной физической культуры, позволяющей повысить не только общий уровень здоровья, но и уровень развития профессионально важных физических качеств, психологической готовности к выполнению профессиональных задач.

Наиболее ценными особенностями спортивных игр являются их всесторонность и комплектность воздействия на психические и физические функции организма, способность формировать и развивать коммуникативные компетенции и отношения через профессионально-прикладную составляющую образовательного процесса; реализацию индивидуального, личностно ориентированного подходов; возможность опираться в воспитательном процессе на компоненты сферы личностных составляющих, в частности деятельность, интеллект, психику, мотивационные установки; проявление двигательной активности и креативности, инициативности и самостоятельности; соревновательные, коллективные формы деятельности; создание благоприятных условий для социализации отношений и межличностного климата в коллективе.

¹ См.: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2014. 400 с.

Анализ изучения специальной литературы позволяет заключить, что спортивные игры являются универсальным средством физической подготовки, их использование позволяет решать ряд задач:

- совершенствование профессионально важных физических качеств сотрудников;
- моделирование силового противоборства с противником в условиях игры;
- профилактика стрессов и эмоционального перенапряжения;
- активный отдых и повышение общего уровня здоровья;
- формирование навыков и умений для дальнейшего совершенствования в рамках соревновательной деятельности в игровых видах спорта.

Спортивные игры и игровые формы организации практических занятий по физической подготовке могут применяться в подготовительной части занятия как подготовительные упражнения; в основной части занятия для развития координационных способностей, быстроты и выносливости; как сопряженные методы развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

К приоритетным спортивным играм, которые используют сотрудники ОВД, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, относятся мини-футбол, баскетбол, волейбол, настольный и большой теннис. Характеристике и обоснованию применения данных игр посвящены последующие разделы настоящего учебного пособия.

Таким образом, исходя из теоретического анализа и практического опыта, можно выделить три значимых направления использования спортивных игр в ППФП курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России:

1. Спортивные игры как составная часть общей физической подготовки, средства формирования и развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты и ловкости, координационных способностей. Это направление следует рассматривать как процесс изучения техники, методики и правил, а также формирования первоначальных практических умений и навыков игры.

2. Спортивные игры как составная часть педагогического процесса, т. е. обучения боевым приемам борьбы, методам физического воздействия на преступников и правонарушителей, владению средствами и приемами самозащиты и самообороны, моделированию воздействия в составе малой, большой группы. Это направление предполагает совершенствование базовых умений и навыков в практической деятельности при выполнении оперативно-служебных задач.

3. Спортивные игры как форма соревновательной деятельности в урочное и неурочное время, средство активизации отдыха и оздоровления курсантов и слушателей. Это направление предполагает организацию и проведение соревновательных мероприятий, в том числе направленных на восстановление физической работоспособности, психического и эмоционального здоровья.

1.2. Основы обучения двигательным действиям в спортивных играх курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Двигательные действия являются основой жизнедеятельности человека и формируются на основе зрительного восприятия и созерцания, логического осмысления и двигательного опыта. Как правило, движения осуществляются для решения конкретно поставленной задачи.

Одна из основных задач ППФП курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – обучение двигательным действиям. Педагогический процесс при этом направлен на формирование и совершенствование знаний, двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности. То есть происходит освоение оптимальных рациональных способов и форм управления своими движениями и действиями, формирование и совершенствование комплекса двигательных умений и навыков, а также сопровождающих их знаний, формирующихся на основе наблюдения за выполнением двигательного действия.

Двигательные действия осуществляются при взаимодействии внутренних и внешних сил организма человека, следствием которого являются разнообразные перемещения и изменения положения тела в пространстве и времени.

В любой деятельности, в том числе профессиональной, необходимо обучение двигательным действиям. Но только в физической подготовке этот процесс – основа и ядро обучения, потому что двигательная деятельность здесь включает в себя главные компоненты: объект, средство и цель формирования, развития и совершенствования.

Все новое познается в ходе выполнения различных элементов и составляющих их двигательных действий в форме физических упражнений, являющихся основным средством физической подготовки. Процесс освоения физических упражнений состоит из трех этапов: ознакомительного и первоначального разучивания (в целом, частями, по группам, с помощью подготовительного упражнения); углубленного разучивания и закрепления; совершенствования на основе многократного повторения (формирование двигательного навыка).

В ППФП курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России широко используются спортивные игры. Они содержат множество двигательных действий: перемещения, прыжки, бег, метания, замахи, блокирование, штрафные броски, нападающий удар и др., тем самым способствуя комплексному формированию и совершенствованию двигательных навыков курсантов и слушателей, а также их физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений, необходимых в профессиональной деятельности.

В спортивной игре процесс освоения технических приемов, тактических действий, формирования и развития физических качеств является целостным. Его результат есть сформированный двигательный навык. Целостность этого процесса объясняется единством и взаимосвязью четырех его составляющих: поставленных специфических задач, методов и средств их решения, закономерностей в формировании двигательного навыка.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной игре направлен на совершенствование эффективности обучения двигательным действиям в напряженных условиях спортивной деятельности. Он включает выполнение разнообразных упражнений, к которым относятся специальные и общеразвивающие. Специальные – это подводящие и подготовительные упражнения, способствующие освоению техники игры, развитию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости), необходимых для выполнения конкретного приема. Общеразвивающие направлены на развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и обогащение двигательного опыта занимающихся спортивными играми.

По мере освоения спортсменами основ двигательных навыков как степени овладения приемами игры, позволяющей автоматизированно управлять действиями, осознанно оценивать ситуационные моменты и результаты деятельности, у них формируются и совершенствуются тактические умения. Основой этого процесса являются физические упражнения по выполнению технических приемов игры, фрагментарные элементы игры, подготовительные упражнения к спортивной игре. Следующей ступенью в формировании двигательных навыков являются двусторонняя и контрольная игры и соревновательная деятельность. Важную роль на каждой ступени играет разработанная система подготовительных упражнений, направленная на совершенствование специальной физической подготовки спортсменов и формирование у них физических качеств и способностей как общих, так и специальных для отдельно взятой игры. В нее входят индивидуальные, групповые, командные упражнения с предметами, без предметов, с тренажерами, с разнообразными заданиями (для развития прыгучести и быстроты движений и перемещений, прыжковой, скоростной, силовой выносливости; быстроты ответной реакции и ориентации, гибкости и координационных способностей – ловкости; акробатические упражнения и др.); упражнения, отражающие структуру и содержание изучаемого приема; технические упражнения с усложнениями, содержащие, формирующие и развивающие тактические умения и др. Широко используются подвижные игры и эстафеты.

Особенности обучения физическим упражнениям: высокий уровень активизации двигательной деятельности; формирование двигательных умений и навыков в системе как основы уровня и характера физической подготовленности; взаимосвязь между формированием, развитием, совершенствованием физических качеств и обучением двигательным действиям; зависимость результативности и сформированности двигательных действий от уровня физического развития.

В современной отечественной литературе существует ряд определений техники, некоторые из них представлены ниже.

Техника в любом виде спорта рассматривается как специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию и взаимодействие внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена), в целях наиболее полного и эффективного использования их для достижения возможно более высоких результатов.

Техника – это способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Техника двигательного действия – это описание оптимального решения двигательной задачи, обоснованное требованиями биомеханики действия и психологии его восприятия обучаемым, раскрывающее состав операций и основных опорных точек, необходимых и достаточных для формирования точной ориентировочной основы предмета освоения.

Техника – это идеальная обобщенная модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи.

Исходя из приведенных определений, технику понимают как действие, как характеристику качества действия, как биомеханическую модель, как сведения о составе движений.

Каждый технический прием в спортивных играх – это система движений, которые связаны между собой и представляют единое целое действие. Такие части принято называть фазами. В однократных движениях, к которым относятся технические приемы в спортивных играх, например в баскетболе, выделяют подготовительную,

основную и заключительную фазы. Совместно с исходным положением данные фазы определяют двигательный состав каждого приема игры.

Освоение любого технического приема в спортивных играх основывается на следующих принципах обучения: сознательности, активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирования.

При изучении любого технического приема игры выделяют основные взаимосвязанные между собой этапы:

- 1) ознакомление с приемом и создание представления о нем;
- 2) изучение приема в упрощенных условиях;
- 3) совершенствование приема в усложненной обстановке и игре с конкретным соперником.

Указанные этапы соответствуют фазам формирования двигательного динамического стереотипа и свидетельствуют о логической связи, которая должна соблюдаться при изучении приема.

Ознакомление с приемом. Основная задача данного этапа – создать общее представление об изучаемом действии, его назначении и наиболее эффективном выполнении; двигательное и зрительное представление об идеальной технике выполнения приема. Эти задачи решаются с помощью комплекса методов, главный из которых – метод вербального воздействия. Изучение технического приема начинается с показа и рассказа о нем. Тренеру-преподавателю целесообразно самостоятельно продемонстрировать прием, а также использовать методы видеовизуализации. Не следует пренебрегать этим этапом, так как представление у занимающихся об идеальной технике выполнения изучаемого приема имеет огромное значение для дальнейшего формирования двигательного навыка. После демонстрации приема обучающиеся должны обязательно выполнить его самостоятельно.

Обязательными также являются контроль со стороны тренера-преподавателя и оперативное исправление ошибок на данном этапе посредством использования подводящих и вспомогательных упражнений, которые по биомеханической структуре близки к изучаемому элементу и позволяют упростить выполнение приема игры.

Изучение приема в упрощенных, специально смоделированных условиях. Основной задачей данного этапа является изучение структуры приема и овладение эффективным способом его выполнения, а также устранение возможных ошибок при выполнении элементов игры. Основной метод решения указанных задач – метод строго регламентированного упражнения и его разновидность – стандартно-повторный метод. От обучающегося требуется выполнение только тех элементов, которые планирует тренер-преподаватель, инициатива здесь не приветствуется. Внимание акцентируется на исходном положении и ключевых фазах изучаемого двигательного действия.

Совершенствование приема в усложненной обстановке, приближенной к условиям игры. После овладения основами приема необходимо переходить к следующему этапу его изучения, на котором обучающиеся должны хорошо овладеть приемами игры и выполнять их уверенно, легко, свободно, слитно, быстро и точно. При таком уровне владения приемами целесообразно усложнять обстановку его выполнения, приближая ее к игровой. Соответственно, основной задачей данного этапа будет изменение обстановки и условий выполнения приема с приближением к реальной игровой ситуации. Основные методы – игровой и соревновательный. Сначала преимущественно используется игровой метод, а в конце – соревновательный, когда у обучающихся сформировался прочный двигательный навык выполнения того или иного приема. Необходимо добиться четкого выполнения основной структуры приема и его деталей в условиях пассивного, а затем и активного противодействия защитника, а также устойчивого выполнения приема в различном темпе. Следует использовать прием в сочетании с другими приемами и, наконец, разрешить обучающемуся варьировать технику выполнения приема (т. е. некоторое сокращение подготовительной фазы и т. д.). На заключительной стадии этапа нужно использовать соревновательный метод, в реальной обстановке игры и с конкретным соперником. Закрепляя прием в игровых условиях, обучающиеся овладевают навыками внезапного применения приема в изменяющейся обстановке при наличии психического и эмоционального напряжения.

Задачи данного этапа:

- 1) закрепление сформировавшегося навыка в изменяющихся условиях;
- 2) совершенствование подвижности и вариативности приема;
- 3) выполнение приема в условиях внезапно возникающего активного противодействия со стороны соперника (применение активных форм защиты – личный и зонный прессинг);
- 4) совершенствование мастерства и индивидуального стиля выполнения;
- 5) свободное применение приема в игре.

Основной метод на данном этапе – соревновательный. Все внимание игрока и тренера-преподавателя должно быть сосредоточено на творческом использовании приема и его вариантов в различных условиях реальной игры.

В процессе обучения двигательным действиям курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России широко применяются методы общей педагогики, в частности словесные и наглядные методы обучения. Использование общепедагогических методов в физической подготовке зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, индивидуальных, гендерных особенностей, наличия материально-технической базы, информационных технологий обеспечения образовательного процесса.

Особенности применения того или другого метода зависят не столько от профессиональной подготовленности тренера-преподавателя, его выбора – быть скульптором или конструктором, сколько от сложности и структуры учебного материала. Теоретически любой прием игры можно изучать в целом. Для этого достаточно разработать серию подводящих упражнений, которые облегчают выполнение приема. Вместе с тем существуют игровые приемы и действия, изучение которых необходимо и целесообразно производить по частям. Значение также имеет координационная сложность.

В обучении выделяют методы рассказа, беседы и показа.

Метод рассказа применяется при передаче тренером-преподавателем обучающимся начальной информации, т. е. при ознакомлении с новым материалом и исправлении ошибок. Существует важ-

нейшее правило – необходимо, прежде всего, разъяснить цель изучения двигательного действия. Обучающийся должен осознавать, какую пользу в игре принесет ему технически верное исполнение приема. Значение яркого, точного и методически грамотно построенного рассказа о способе выполнения трудно переоценить.

В ходе обучения также используется *метод беседы*, дающий возможность оценить степень понимания и усвоения обучающимися переданной информации.

Метод показа можно применять при демонстрации упражнения, лидирующем показе, показе с помощью обучающегося.

Демонстрация игрового элемента выполняется тренером-преподавателем самостоятельно. Данный элемент не должен предшествовать рассказу, так как обучающиеся обычно концентрируют внимание на иллюстрации, а не на конкретных инструкциях. Тем самым теряются те акценты выполнения упражнения, которые тренер-преподаватель вкладывает в объяснение.

Лидирующий показ – это средство групповой и индивидуальной работы с обучающимися (без контакта – на расстоянии от обучающегося и в контакте с ним). В любой форме является один из самых эффективных методических приемов, применяемых в ходе начального обучения. Особенно он распространен во время оперативного контроля за процессом изучения техники и тактики игры и внесения поправок в действия учеников.

Показ с помощью обучающегося – это методический прием, позволяющий тренеру-преподавателю использовать знания и умения игроков в ходе показа техники приемов игры и тактики игровых взаимодействий. Имеющие игровой опыт курсанты и слушатели быстрее и точнее понимают объяснение тренера-преподавателя и ведут за собой всех остальных в группе. Данный способ целесообразно использовать при обучении приемам техники, где нужен ученик-ассистент, способный выполнить необходимые последующие действия.

Показ приемов и взаимодействий с помощью рисунков и видеофрагментов может применяться как дополнительное средство или в том случае, если тренер-преподаватель затрудняется показать различимый прием игры. Целесообразно пользоваться таблицами,

плакатами, техническими средствами обучения, компьютерными программами, позволяющими разбирать приемы игры по фазам и в разных плоскостях.

При подготовке к занятию и выборе оптимальных для того или иного этапа методов, тренер-преподаватель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функции.

Рассматривая вопросы построения учебно-тренировочного занятия, необходимо сказать и о методах организации группы, обеспечивающих наиболее эффективные условия для успешного обучения.

К методам организации занятий относят фронтальный, поточный, групповой и метод круговой тренировки.

Использование перечисленных методов отдельно или в различных сочетаниях важно для методически грамотно построенного тренировочного занятия по теме «Спортивные игры». Ведь игра, как правило, деятельность коллективная. Большинство упражнений носят коллективный характер, и, более того, группы занимающихся на занятии концентрируются вокруг игрового предмета, соперничают в борьбе за мяч, учатся им манипулировать. Во время таких манипуляций внимание занимающихся сконцентрировано на мяче, что повышает опасность столкновений, падений. Данные обстоятельства свидетельствуют о высокой травмоопасности таких занятий, подчеркивают важность четкой и правильной организации выполнения упражнений с помощью рассматриваемых ниже методов.

Фронтальный метод предполагает такую организацию обучающихся в ходе учебно-тренировочного занятия (УТЗ), когда вся группа одновременно выполняет одно и то же упражнение и одновременно прекращает его выполнение. На УТЗ это не только шеренга, манипулирующая фронтально напротив тренера-преподавателя. Здесь возможны и спонтанное расположение занимающихся в пространстве игры и за ним, и построение в общий круг или в 2–4 шеренги для выполнения заданий в парах и тройках, и одновременное перемещение шеренги занимающихся в каком-либо направлении. Все указанные варианты едины в своем подчинении «фронтальности» выполнения упражнения: все одно и то же, все – одновременно.

Фронтальный метод очень эффективен при начальном обучении и позволяет тренеру-преподавателю легко включаться в ход УТЗ с исправлениями и замечаниями о типичных ошибках.

Поточный метод – это такой способ организации части УТЗ, когда занимающиеся выполняют упражнение один за другим с заданным интервалом времени и / или пространства. Огромное количество учебных и тренировочных упражнений в спортивных играх выполняется поточно. Как правило, исходным построением является колонна игроков. Первый в колонне выполняет упражнение, при этом покидая исходную позицию до, после или во время выполнения. Остальные смещаются на одно место вперед. Наряду с таким недостатком, как ожидание в очереди, снижающее моторную плотность УТЗ, имеются и несомненные достоинства этого метода организации. Наблюдая за двумя-тремя игроками, выполняющими упражнения до него, обучающийся подсознательно подготавливается к решению двигательной задачи. Наблюдая и готовясь, игрок осуществляет свое обучение как бы в дополнительном по отношению к самому упражнению режиме. Там, где высокая моторная плотность занятия не играет решающей роли (а иногда и просто вредна), – имеется в виду начальное обучение приемам игры или тактике их использования, поточный метод эффективен. Он также широко используется, когда упражнение выполняется в коротком одноразовом взаимодействии с партнером. При этом само взаимодействие является неотъемлемой смысловой и тактической связкой.

Групповой метод широко распространен на УТЗ по спортивным играм. Его суть заключается в разделении занимающихся на группы, каждая из которых выполняет разные упражнения или разные функции в одном упражнении. Групповой метод является основным в упражнениях, основу которых составляют противодействия защиты и нападения. Причем в данном случае не обязательно изучать фрагменты игры, где противодействие попытке одной группы получить преимущество над другой выражено прямо. Групповой метод распространен и при изучении тактики взаимодействия игроков в командных спортивных играх, а также при выполнении ком-

плексных упражнений, с помощью которых отдельные элементы техники игры связываются в логические (с точки зрения развития ситуации в реальной игре) цепочки.

Большой популярностью у тренеров-преподавателей пользуется сочетание описанных выше трех методов организации занимающихся во время выполнения упражнения. Фронтально-поточная организация применяется в случае, когда фронтальное (одновременное) выполнение игрового приема уже не устраивает тренера-преподавателя и он хочет проконтролировать каждого игрока индивидуально.

Групповая поточная организация выполнения упражнения встречается еще чаще, когда выполняются все возможные варианты упражнений, а группа разбита на подгруппы и в каждой подгруппе организована колонна (или несколько). Поток игроков в каждой колонне и поочередное выполнение упражнения, с одной стороны, и наличие нескольких групп с разными заданиями – с другой, обеспечивают необходимое сочетание двух методов.

Метод круговой тренировки представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8–10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования всех физических качеств.

Безусловно, успешность и эффективность обучения элементам игры и игровая практика зависят от тренера-преподавателя и уровня его профессионализма. Наиболее важными в профессиональной деятельности тренера-преподавателя являются следующие функции:

– непосредственное управление процессом подготовки спортсмена (управление технико-тактической подготовкой, организация воспитательного процесса в коллективе, управление волевой и физической подготовкой);

– теоретическая подготовка;

– повышение личной квалификации (повышение профессионального и культурного уровня, участие в научно-методической работе);

– спортивный отбор и решение организационных вопросов (проведение отбора, решение вопросов подготовки);

– подготовка к участию в соревнованиях, организация и проведение соревнований (управление соревновательной деятельностью, организация тренировочных сборов, участие в судействе);

– медико-биологический контроль (организация восстановительных процессов, оказание медицинской помощи);

– планирование, контроль, учет (планирование тренировочного процесса, контроль за его ходом и состоянием спортсмена, учет работы и составление отчетности).

Подводя итог о методах организации занимающихся в ходе выполнения упражнений, необходимо еще раз напомнить о самом важном: придумать интересное упражнение может практически любой человек, имеющий опыт игрока в данной спортивной игре. Профессионал (учитель, тренер-преподаватель) отличается от человека, обладающего игровым опытом, тем, что он умеет планировать и организовывать интересные упражнения для всего контингента обучающихся в группе с учетом мер по соблюдению техники безопасности, дисциплины, поддержанию необходимой моторной плотности занятия, исходя из целей и задач конкретного занятия, периода и этапа подготовки, индивидуальных особенностей занимающихся.

1.3. Развитие профессионально важных физических способностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами спортивных игр

Первоначальные исследования физических качеств (способностей) человека были известны в Европе еще в середине XIX века. Изыскания отечественных ученых в этой области появились на рубеже XIX–XX столетий и были связаны с основами практики и методики физического воспитания.

В дальнейшем значительный вклад в расширение представлений о развитии физических качеств (способностей) внесли такие исследователи теории и методики физической культуры и спорта, как А. Д. Новиков¹, Л. П. Матвеев², Ю. В. Верхошанский³, А. А. Гужаловский⁴ и др.

Основываясь на положениях отечественных ученых в области физической культуры и спорта, можно заключить, что *физические качества* – это определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

В настоящее время при характеристике двигательных возможностей человека часто используют термины «физические качества» и «физические способности», которые в некотором смысле совпадают, однако не являются тождественными.

Н. А. Бернштейн⁵ в своих работах употребляют термин «психофизические качества»; Л. П. Матвеев⁶, Б. А. Ашмарин¹ и др. – тер-

¹ См.: Новиков А. Д. Физическое воспитание (к вопросу о предмете, принципах, средствах, методах и формах организации занятий физическими упражнениями). М.: Физическая культура и спорт, 1949. 135 с.

² См.: Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учебник]. [3-е изд., перераб. и доп.]. М.: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. 542 с.

³ См.: Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2021. 332 с.

⁴ См.: Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Нар. Асвета, 1978. 88 с.

⁵ См.: Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт. 1991. 288 с.

⁶ См.: Матвеев Л. П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 2.

мин «физические качества». Ю. В. Курамшин и В. И. Попов² обосновывают преимущества понятия «физические способности».

В теории и практике физического воспитания широко используются термины «моторные качества», «психомоторные способности», «физкультурные способности», «функциональные качества», «психодинамические способности», «физические кондиции», «физические возможности», «двигательные возможности».

Понятие профессионально важных качеств было введено в отечественную психологию В. Д. Шадриковым³. Под системой таких качеств он подразумевал индивидуальные качества субъекта активности, влияющие на эффективность деятельности и успешность ее освоения.

В. Д. Шадриков полагал, что профессионально важные качества и их системы играют роль тех внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия и требования деятельности, следовательно, развитие профессионально важных качеств и их систем выступает узловым моментом формирования всей системы. Ученый установил, что чем сильнее развиты профессионально важные качества, тем успешнее профессиональная деятельность.

Сегодня содержание понятия изменено: **профессионально важные качества** – это качества человека, необходимые для успешного выполнения трудовой деятельности.

В нормативных документах силовых ведомств России задача развития физических качеств решается посредством легкой атлетики, гимнастики, плавания, лыжного спорта, преодоления различных вариантов полос препятствий, а также рукопашного боя и боевых приемов борьбы.

В Наставлении по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации у каждого используемого средства имеется строгая регламентация. Однако в Наставлении по физической под-

¹ См.: Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак-та физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 360 с.

² См.: Теория и методика физической культуры (курс лекций): учеб. пособие / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. СПб.: СПб. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 324 с.

³ См.: Шадриков В. Д. Профессиональные способности: [монография]. М.: Университетская книга, 2010. 319 с.

готовке уголовно-исполнительной системы Минюста России, Федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы России, сотрудников ОВД России четкой регламентации средств развития физических качеств не имеется, охарактеризованы только средства и методы контрольных физических упражнений.

Изучению физической подготовки в целом и физических качеств сотрудников ОВД РФ в частности посвящено много работ, к ним относятся труды В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова¹, В. А. Серебрянникова, В. С. Кшевина², В. А. Овчинникова, О. С. Пановой³ и др. Авторы отмечают, что наиболее высокие требования к физической подготовленности сотрудников с точки зрения двигательной активности связаны с их действиями, направленными на силовое задержание правонарушителей, и представлены в виде схемы: «поиск правонарушителя – преследование – силовое задержание или огневое поражение». Ключевым в реализации данной схемы является не только уровень владения боевыми приемами борьбы, но и высокое развитие профессионально важных физических качеств.

Таким образом, физические качества сотрудника ОВД следует отождествлять с его профессионально важными качествами.

Профессионально важные физические качества сотрудников ОВД – это физические качества, определяющие успешность решения оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы, а также высокий уровень работоспособности в процессе служебной деятельности.

Для большинства сотрудников профессионально важными физическими качествами являются координационные и силовые способности, а также выносливость; в меньшей степени – скоростные способности. На развитии именно этих физических качеств необходи-

¹ См.: Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высш. проф. образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. 431 с.

² См.: Физическая подготовка: учеб. пособие / под ред. В. А. Серебрянникова, В. С. Кшевина. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. 292 с.

³ См.: Овчинников В. А., Панова О. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2020. 584 с.

мо акцентировать внимание при подготовке сотрудников, особенно курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

В. А. Овчинников и В. С. Якимович¹ в иерархии профессионально важных физических качеств сотрудников прежде всего выделяют способность к равновесию и координационные способности, проявляемые в циклических локомоциях. Также значимыми для сотрудников правоохранительных органов физическими способностями, обеспечивающими высокий уровень их общей физической подготовки, являются силовые способности и выносливость. На третьей позиции находится выносливость. Скоростные способности (быстрота) в профессиональной деятельности сотрудников ОВД не менее важны, чем координационные и силовые. Гибкость занимает последнее место в рассматриваемой иерархии.

Результат оперативной деятельности по предупреждению правонарушений прямо зависит не только от уровня владения табельным оружием, уверенности, правильности и своевременности применения боевых приемов борьбы, но и от уровня общей физической подготовленности, включающей в себя следующие физические способности: силовые, скоростные, координационные, выносливость².

Важнейшими физическими качествами, развиваемыми посредством спортивных игр, являются координационные способности.

Силовые и координационные способности, как правило, определяют, насколько эффективно курсант или слушатель будет выполнять свои обязанности, связанные с задержанием правонарушителей.

Координационные способности включают способности, позволяющие человеку определять и контролировать пространство, время и динамику как параметры движения; статическое и динамическое равновесие и двигательные действия при отсутствии сильной напряженности мышц.

Основными средствами развития координационных способностей являются упражнения, которые составляют основу спортивных игр: передвижения в различном темпе, направлении, прыжковые упраж-

¹ См.: Овчинников В. А., Якимович В. С. Физическая подготовка: учебник для образовательных организаций системы МВД России. Волгоград: ВА МВД России, 2014. 552 с.

² См.: Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции России: учеб. пособие / В. А. Овчинников, О. С. Панова, Р. В. Камнев [и др.]. Волгоград: ВА МВД России, 2019. 152 с.

нения и броски и др.¹ Положительный результат может быть только при наличии условия систематического выполнения упражнений для улучшения координационных способностей. Способность удерживать равновесие достигается путем выполнения заданий, требующих удержать его в разных ситуациях без внешнего воздействия на обучающегося или же с таковым. Как было сказано ранее, равновесие бывает статическим, когда необходимо его держать в устойчивой позе без движения, и динамическим, когда нужно его сохранять при движении.

Для усиления чувства пространства, времени и динамики применяются задания, отличающиеся по какому-либо параметру: силе, скорости или интенсивности выполнения.

Элементы спортивных игр можно использовать сопряженно для развития профессионально важных физических качеств и совершенствования двигательных навыков – боевых приемов борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке.

Сила, являясь одним из основных физических качеств человека, определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных сокращений (напряжений). Физическое качество «сила» выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты. Как многофункциональное свойство человеческого организма сила интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях организма: от клеточного до целостного.

Ведущая роль в проявлениях силы принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Сила и ее разновидности – одни из основных профессионально важных физических способностей курсантов и слушателей, как правило, определяющих эффективность применения физической силы при задержании правонарушителей. Развивать силовые способности целесообразно и средствами игровых видов спорта.

¹ См.: Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учебник]. [3-е изд., перераб. и доп.]. М.: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. 542 с.

Силовые способности необходимы для качественного ведения силовых единоборств в процессе игры. От них зависит и уровень развития скорости бега и прыгучести занимающихся спортивными играми. Двигательные действия, которые курсанты и слушатели выполняют во время игры, преимущественно характеризуются развитием взрывной силы и скорости бега. Силовая выносливость и скоростно-силовые способности тоже необходимы в процессе подготовки.

Средства, направленные на развитие силовых способностей, специалисты классифицируют по следующим характеристикам:

1) избирательности воздействия (общего и относительно локального);

2) режима функционирования мышц.

К средствам развития силы относятся: упражнения с набивными мячами, гантелями, эспандерами, гимнастическими скамейками; упражнения с партнером; упражнения на специальных тренажерах; прыжковые упражнения на упругих покрытиях, с сопротивлением внешней среды.

Выносливость как профессионально важное физическое качество тесно взаимосвязана с общей работоспособностью сотрудников ОВД: чем выше общая выносливость, тем выше общая работоспособность.

Выносливость характеризуется способностью человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Мерилом выносливости выступает временной показатель, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности¹. В свою очередь, утомление ограничивает длительность работы. Поэтому можно назвать выносливость способностью организма противостоять утомлению.

Выносливость определяет временной потенциал выполнения определенного действия, позволяет лучшим образом выполнить продолжительную комбинацию действий, помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает бы-

¹ См.: Кулиничев А. Н., Никоноров Е. А. Особенности формирования профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России: монография / Белгород. юрид. ин-т МВД России. Белгород, 2019. 116 с. URL: <http://va-mvd.ru/MegaPro/Web> (дата обращения: 14.11.2022).

строе восстановление после активности. Она делится на общую и специальную. Общей выносливостью называют способность человека длительно выполнять работу умеренной интенсивности при общем функционировании мышечной системы. Человек, выдержавший длительный бег в умеренном темпе, способен выполнить и другую работу в таком же темпе. Общая выносливость, выступающая важным компонентом физического здоровья, играет значительную роль в оптимизации жизнедеятельности человека и является предпосылкой развития специальной выносливости¹.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Классифицируется по признакам: двигательного действия, путем которого достигается определенная двигательная задача; двигательной деятельности, отражающей ситуацию выполнения двигательных действий; взаимодействия с другими физическими способностями, например силовыми, координационными.

Основные средства развития общей выносливости – физические упражнения и их комплексы, характерными признаками которых являются:

- активное функционирование всех или большинства крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;
- значительная суммарная продолжительность работы (от нескольких минут до многих десятков минут);
- умеренная, большая и переменная интенсивность (соответственно, аналогичная физиологическая мощность) работы.

Эффективность тренировки на выносливость зависит от рационального подбора средств и методов физической подготовки. Под выносливостью занимающихся игровыми видами спорта подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Развитие специальной выносливости в спортивных играх затрудняются ациклично-

¹ См.: Овчинников В. А., Панова О. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2020. 584 с.

стью игровых действий. Чем точнее тренеру-преподавателю удастся смоделировать характер игры, тем лучше будут показатели выносливости в той или иной игре.

Основными средствами развития выносливости являются кроссовый бег, бег с варьированием интенсивности и преодолением препятствий, бег на различных отрезках с повторением через 5–10 секунд, технические упражнения и тактические действия с различной интенсивности. Применяя спортивную игру как средство развития выносливости, используют увеличение продолжительности игры по времени, увеличение количества игр в определенном периоде, проводят двухсторонние игры в повышенном темпе, но в небольшие промежутки времени (10–20 минут). Популярностью среди специалистов пользуется круговая, или так называемая функциональная, тренировка – кроссфит, которая заключается в том, что занимающимся предлагается выполнить комплекс специальных упражнений с передвижением по установленному кругу от «станции» к «станции» с заранее определенным количеством повторений и интенсивностью.

Быстрота – это способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать необходимые действия за минимальное время, т. е. способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

Под быстротой также понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, которые непосредственно определяют скоростные показатели движений, а также время двигательной реакции.

Скоростные способности – это возможности человека, которые обеспечивают выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Основными формами проявления скоростных способностей являются элементарные и комплексные. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Если элементарные формы взаимодействуют с другими физическими качествами – это уже комплексное проявление скоростных способностей.

Скорость передвижений находится в зависимости от силы мышц, поэтому необходимо развивать их одновременно, в тесной взаимосвязи.

Все проявления быстроты эффективно развиваются в игровых видах спорта.

1.4. Меры безопасности и профилактика травматизма курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке с использованием спортивных игр

Спортивные игры как эффективное средство физической подготовки оказывают всестороннее благоприятное воздействие на организм обучающихся. Однако требуют огромных усилий и энергетических затрат, поэтому часто являются причиной запредельных нагрузок, влекущих спортивные травмы.

Среди разнообразия причин спортивного травматизма можно выделить две большие группы: *внутренние* и *внешние*. К внутренним относятся общий уровень состояния здоровья занимающихся, наличие хронических заболеваний, особенности организма и конституция. Внешними причинами являются: особенности спортивной деятельности; нарушение инструкций и правил проведения занятий; неправильно организованный учебно-тренировочный процесс (обучение неэффективным техническим действиям, нерегулярность занятий, неравномерное увеличение нагрузки, несоблюдение последовательности при овладении двигательными навыками, неправильная организация подготовительной части занятия); нарушение требований к организации учебно-тренировочного занятия; допущение перегрузок мышц и суставов; неподготовленная материально-техническая база; несоответствие инвентаря и оборудования должному уровню; отсутствие необходимой экипировки занимающихся в соответствии с климатическими и погодными условиями; индивидуальные особенности спортсменов; отсутствие достаточной организованности, дисциплинированности и слаженности спортсменов; недостаточный медицинский контроль или его отсутствие; нарушение врачебных установок и требований; несоблюдение санитарно-гигиенических условий при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивных залах, на спортивных площадках; несоответствующие погодные условия; и др.

В целях недопущения травм и несчастных случаев среди курсантов и слушателей на занятиях спортивными играми проводится их профилактика на основе комплекса мер и полного соблюдения правил, техники, мер безопасности, которые изложены в специальных

инструкциях и правилах по разнообразным видам спортивных игр. Соблюдение инструкций и правил должно быть обоюдным: и тренером-преподавателем, и обучающимися.

Тренеры-преподаватели должны тщательно и строго проводить индивидуальный инструктаж и разъяснительную работу по правилам безопасности; осуществлять контрольные мероприятия за правильной комплектацией (половой, возрастной, по уровню здоровья и физической подготовленности) групп спортсменов; строго соблюдать основы и правила рационального тренировочного процесса, методики тренировки, принцип постепенности; совершенствовать методические, организационные, технико-тактические основы тренировочного процесса; вести постоянный учет индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствовать технико-тактическую подготовку спортсменов, их спортивное мастерство; владеть в полном объеме знаниями об основных причинах, условиях, обстоятельствах и последствиях возникновения спортивных травм; уметь определять, анализировать всевозможные телесные повреждения, выработать определенные меры недопущения и ликвидации их появления; создавать безопасные условия для тренировок или спортивной игры; уметь оказывать первую помощь, проводить простейшие лечебные мероприятия.

Курсанты и слушатели в период выполнения физических упражнений или во время спортивной игры должны ознакомиться в первую очередь с правилами техники безопасности; строго соблюдать и выполнять инструкционные требования; должны быть дисциплинированными, внимательными, собранными, сосредоточенными на выполнении упражнений или игре; иметь правильную экипировочную одежду и обувь; соблюдать санитарно-гигиенические личные требования; выполнять разминочные мероприятия в полном объеме; правильно выполнять технику двигательных действий и приемов; не выполнять травмоопасных упражнений; учитывать уровень собственных сил и возможностей организма; соблюдать режим дня; выполнять все требования тренера-преподавателя; следить за состоянием мест занятий; лечебные, оздоровительные, восстановительные мероприятия проводить в полном объеме.

Важное место в профилактике и недопустимости травматизма в спортивных играх занимает состояние материально-технической базы и оснащенность. В спортивных, тренажерных залах, на спор-

тивных площадках не допустимо использование некачественного, изношенного оборудования и напольного, грунтового покрытия, присутствие в местах проведения занятий или тренировочного процесса посторонних предметов; допускается использование только исправного инвентаря и оборудования, которые должны подвергаться регулярной проверке на предмет соответствия предъявляемым требованиям, правилам и гостам, прочности их установки или подвешивания; размеры и масса инвентаря должны соответствовать индивидуальным особенностям спортсменов. В обязательном порядке должны соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и правила. Спортивные, тренажерные залы и площадки должны быть обеспечены аптечками, укомплектованными стандартными средствами первой помощи.

На занятиях по физической подготовке с использованием элементов спортивных игр курсантам и слушателям целесообразно соблюдать следующие правила и условия:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и ознакомленные с мерами безопасности на занятиях в спортивных залах и на спортивных площадках;
- к занятиям допускаются лица, одетые в соответствующую экипировку, спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду учебно-тренировочного занятия;
- занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности;
- вовремя учебной тренировки занимающиеся не должны нарушать дисциплину, отвлекаться от выполнения упражнений, обязаны выполнять все указания тренера-преподавателя;
- нецелесообразно приступать к занятию сразу после приема пищи, рекомендуется начинать его не ранее 1,5–2 часов после приема пищи;
- при поточном выполнении упражнений (одно за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключать резкие остановки во время игры или бега;
- запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

– запрещается бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения; производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

– в целях безопасности не рекомендуется заниматься в непредназначенной для этого одежде, обуви, использовать заколки, находиться на учебно-тренировочных занятиях в украшениях (серьги, кольца, часы, цепочки и т. п.);

– в экстремальных условиях занимающийся обязан при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, кровотечения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему учебно-тренировочное занятие в спортивном зале; при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему учебно-тренировочное занятие в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями;

– после окончания учебно-тренировочного занятия необходимо оставить зал в чистоте, сдать использованное оборудование и инвентарь преподавателю, проводящему занятие в спортивном зале, принять душ, переодеться, высушить волосы.

Таким образом, профилактика травматизма на занятиях с использованием спортивных игр строится на тщательном изучении причин и обстоятельств его возникновения. Для предупреждения травматизма курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России нужно строго соблюдать меры безопасности, инструктивные правила и требования, совершенствовать собственное спортивное мастерство и повышать уровень физической подготовленности.

ГЛАВА II

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЛЕЙБОЛА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

2.1. Основы техники игры в волейбол

Технику игры в волейбол составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности приемов отражают техническое мастерство волейболиста. Каждый прием игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В этой фазе должны создаваться такие условия, чтобы последующее действие игрока было наиболее эффективным. В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом – отбивание посредством оптимального распределения жесткости тех или иных мышечных групп игрока. Оптимальные действия игрока в основной фазе, с одной стороны, обеспечивают эффективность, с другой – вариативность движений. В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в волейбол представлена на рисунке 2.

По целевому признаку приемов выделяют *перемещения; передачи, подачи, приема-передачи мяча; атакующие удары; блокирование.*

Для игры в нападении используют: подачу (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке), передачу (двумя руками сверху и снизу), нападающий удар (прямой, с переводом, боковой; стойки и перемещения).

Для игры в защите используют: прием (двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении), блокирование (одиночное и групповое), стойки и перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

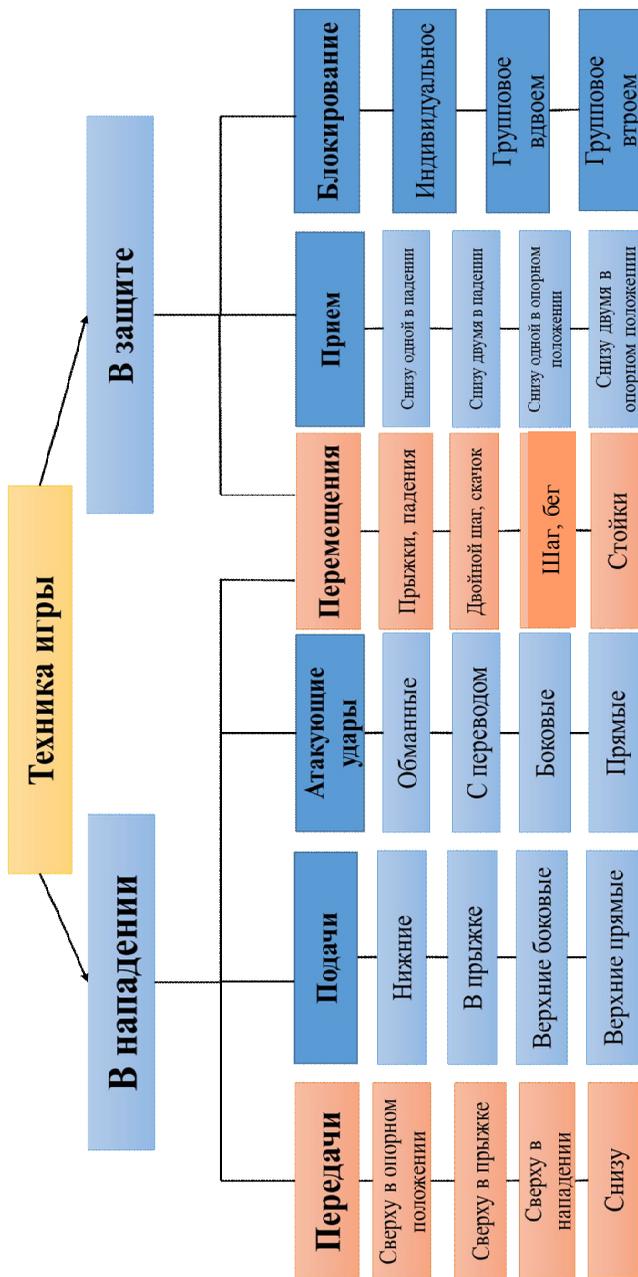


Рис. 2. Классификация техники игры в волейбол

2.1.1. Техника игры в нападении

Стойки и перемещения. Стойка представляет собой положение игрока, когда он находится в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся степенью сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации различают следующие способы перемещения: *ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок*.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствием вертикальных колебаний ОЦМТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при передаче мяча, летящего справа или слева от волейболиста. Движение осуществляется со всей стопы той ногой, которая находится ближе к планируемой траектории движения.

В двойном шаге ОЦМТ игрока переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекат с пятки на носок, далее выставляет вперед ногу, стоявшую сзади, создавая стопорящий момент.

Скачок от двойного шага отличается более широким шагом и наличием безопорного положения.

Передача мяча двумя руками сверху. С помощью такой передачи создаются условия для атакующего удара. Различают следующие способы передачи: двумя руками на опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2 м, средние – до 2 м, низкие – до 1 м.

Сочетание длины и высоты определяет скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные).

Передачи могут быть близкими к сетке – до 0,5 м и удаленными от сетки – более 0,5 м.

Техника передачи: исходное положение, при котором туловище располагается вертикально, ноги согнуты и находятся в параллельной или разноименной стойке, руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены; далее встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет.

Встреча рук с мячом происходит вверху перед лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются главной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. ОЦМТ смещается несколько вверх-вперед, и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. При передаче в прыжке руки выносятся над головой несколько выше, и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше, и передача выполняется за счет короткого движения кистей. Применяют также передачу в прыжке одной рукой.

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника.

Подачи мяча. В современном волейболе используются верхние прямая и боковая подачи с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача. Эффективность такой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшая, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса.

Верхняя прямая подача. Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения – планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше; понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м; уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.

Верхняя боковая подача. В исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, масса тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, игрок наносит удар полунапряженной кистью. При этом масса тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение. Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и при верхней прямой.

Подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно, меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении, и вперед-вверх – на расстояние, необходимое для разбега.

Атакующие удары. Атакующий удар осуществляется выше верхнего края сетки. Удар через сетку, выполняемый ниже ее верхнего края, называется нападающим (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаящие, как правило, возможность выигрыша). В атакующих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера-преподавателя и активности занимающихся при обучении.

По направлению атаки различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока; удары с переводом – при несовпадении указанных параметров. По скорости полета мяча атакующие удары делят на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения – на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Прямой атакующий удар. Выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. Разбег включает от одного до трех шагов. На последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх. Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука. В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки. Напряжение будет увеличиваться при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов особое внимание следует уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

В четвертой фазе игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Удар с переводом и поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-

справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

Удар с переводом без поворота туловища. Движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти, в то время как силовой (прямой по ходу) – вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

Боковой атакующий удар. В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе. В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи – вниз и в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.

Атакующий удар с задней линии в основном выполняют так же, как у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке.

2.1.2. Техника игры в защите

Стойки и перемещения. Выделяют стойки и исходные положения для приема подачи, блокирования, приема мяча от атакующего удара и отскочившего от блока, перемещения скрестным шагом, прыжок при блокировании, падения при приеме мяча.

По положению ног и ступней различают устойчивую стойку, когда нога, противоположная сильнейшей руке, находится впереди; основную, когда обе ноги на одном уровне; неустойчивую, когда масса тела перенесена на переднюю треть стоп. Стойка может быть статична или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании атакующего удара).

Прием подачи. Качество приема подачи может быть высоким (70 % оценки 4–5 по пятибалльной системе), если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале команды. Прием подачи производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ. Волейболисты всего мира принимают подачу именно так. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты наружу и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», которое подчеркивает роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу. При высокой подаче и несвоевременном выходе ноги выпрямлены, при низкой – ноги согнуты, возможно последующее падение и перекат в сторону на бедро и спину. Если игрок не успевает занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выносятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

Прием мяча снизу одной и двумя руками. Прием снизу – это главный прием защитных действий. Прием снизу двумя руками является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара. При некачественном приеме подачи или атакующего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти.

Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе. После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в

сторону мяча прямую руку. При этом ОЦМТ резко понижается. После ударного движения по мячу игрок поворачивается на носке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, его подбородок прижат к груди.

Прием одной рукой в падении на бедро-бок – это усложненный вариант описанного выше способа, используется более подавленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена (должны быть наколенники), бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака.

Прием мяча одной рукой в падении вперед преимущественно применяется в мужском волейболе. При этом используется два его варианта: с перекатом на грудь и с последующим скольжением на груди-животе.

При приеме мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим приземлением перекатом на груди игрок в последнем шаге резким движением посылает туловище вниз-вперед, отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, вытягивает руки вперед и касается ими площадки, сгибает руки в локтях и выполняет перекат на округленную грудь и бедра. Данный способ приема предъявляет высокие требования к силовой и координационной подготовленности игрока. После быстрого передвижения возможно скольжение на груди-животе. Коснувшись пола, ноги сгибаются в коленях, а руки отталкиванием назад и в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение.

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Овладение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка.

Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя-тремя – групповое с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществ-

ляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко или одной рукой закрывать лицо. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку в целях отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

2.2. Развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, занимающихся волейболом

Занятие спортивными играми, и волейболом в частности, является эффективным способом поддержания здоровья, умственного и психического развития, совершенствования физической подготовки обучающихся.

Благодаря игре в волейбол у курсантов и слушателей повышается не только уровень развития профессионально важных физических качеств, но и общий уровень освоения дисциплины, формируются умение работать в команде, гибкое мышление, ловкость и решительность. Мотивация на победу воспитывает инициативу, дух товарищества для оказания друг другу помощи и поддержки. Благодаря такому сотрудничеству быстро и четко решаются поставленные задачи и достигаются высокие результаты.

Одним из важных этапов физической подготовки курсантов и слушателей являются занятия волейболом, на которых тренер-преподаватель может оценить уровень и качество общего физического развития обучающихся, помогающего в дальнейшем эффек-

тивно решать поставленные в ходе игры задачи. Данный вид спорта направлен на развитие выносливости, скорости, ловкости и быстроты, что способствует формированию и совершенствованию психологической устойчивости курсантов и слушателей и, соответственно, качественному выполнению в будущем оперативно-служебных задач.

Физическая подготовка (общая и специальная) на данном этапе играет ключевую роль в эффективной подготовке курсантов и слушателей для игры в этом виде спорта.

Формирование наиболее важных для игроков качеств – одна из целей физической подготовки. На занятиях общей физической подготовкой не только улучшается общее состояние здоровья курсанта, но и вырабатывается стрессоустойчивость.

Упражнения общей физической подготовки подбирают так, чтобы они могли в полной мере развить физические качества обучающихся в целях эффективного применения их в игре.

В зависимости от направления физической подготовки выделяют упражнения на формирование и развитие ловкости, выносливости, быстроты, силы.

Развитие силовых способностей. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства развития силы: упражнения с отягощением (различными снарядами), которые выполняются в динамическом и изометрическом режиме; упражнения, связанные с преодолением собственного веса; упражнения с сопротивлением внешней среды; упражнения, выполняемые с партнером.

Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод повторных усилий, «ударный» метод, метод статических усилий, метод изокинетических усилий, метод круговой тренировки, игровой метод.

Примеры упражнений, направленных на развитие силовых способностей курсантов и слушателей, занимающихся волейболом, представлены на рисунке 3.

Развитие быстроты. Важным этапом в развитии быстроты курсантов и слушателей является подбор эффективных средств, которые будут способствовать улучшению реакции и набору достаточной скорости при перемещении игрока на поле, полному овладению техникой и рациональному перемещению. Приобретение и совершенствование данных навыков помогут в выполнении профессиональных задач и обязанностей, а также на соревнованиях по волейболу.

Примерные упражнения для развития быстроты курсантов и слушателей, занимающихся волейболом, представлены на рисунке 4.

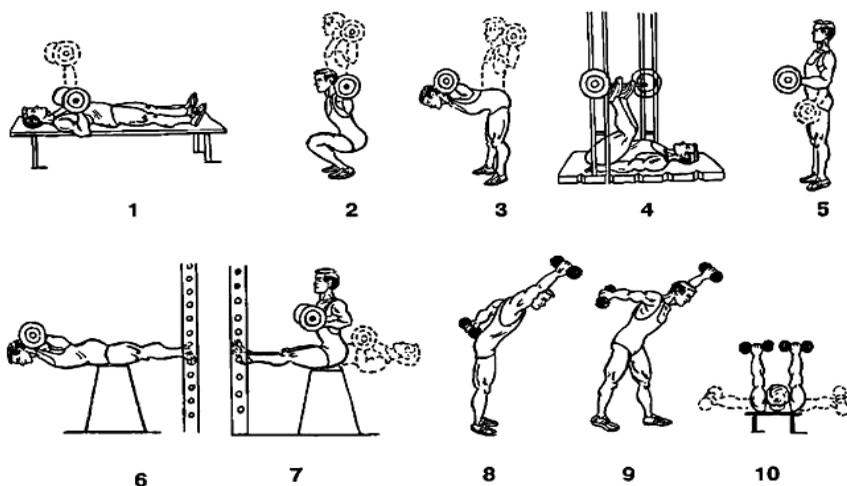


Рис. 3. Упражнения на развитие силовых способностей курсантов и слушателей, занимающихся волейболом

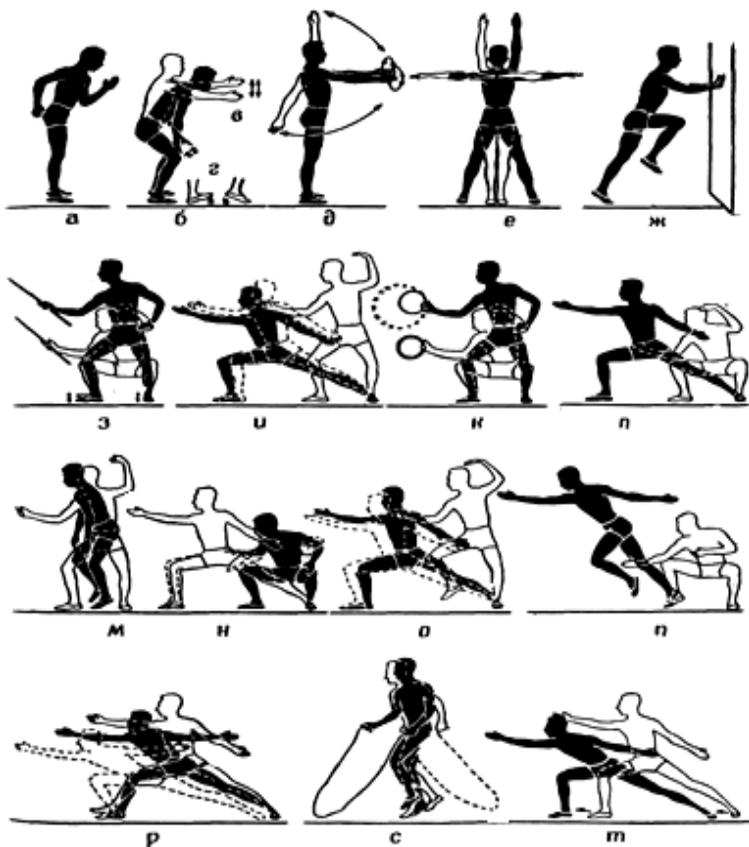


Рис. 4. Упражнения на развитие быстроты курсантов и слушателей, занимающихся волейболом¹

Развитие выносливости. Выносливость – это способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Выделяют несколько видов выносливости: общая, скоростная, силовая и специальная.

¹ Частично иллюстративный материал заимствован из общедоступных интернет-ресурсов, не содержащих указаний на его авторов и ограничений для использования.

Общая выносливость. Это способность продолжительно выполнять работу, которая вовлекает в деятельность большое количество мышечных групп и предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, или способность к длительному проявлению мышечных усилий относительно невысокой интенсивности.

Скоростная выносливость. Это выносливость, которая проявляется в деятельности, предъявляющей особые требования к скоростным показателям движений, и совершается в режиме, который выходит за рамки аэробного обмена.

Силовая выносливость. Это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Специальная выносливость. Это способность противостоять утомлению в условиях специфической деятельности при мобилизации физиологических возможностей или же при определенной деятельности. В целях развития выносливости курсантов и слушателей, занимающихся волейболом, целесообразно использовать равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, круговой, соревновательный методы. Наиболее эффективным является метод круговой тренировки, а также упражнения по типу кроссфита. На рисунке 5 изображены варианты упражнений для развития выносливости курсантов и слушателей на примере круговой тренировки.

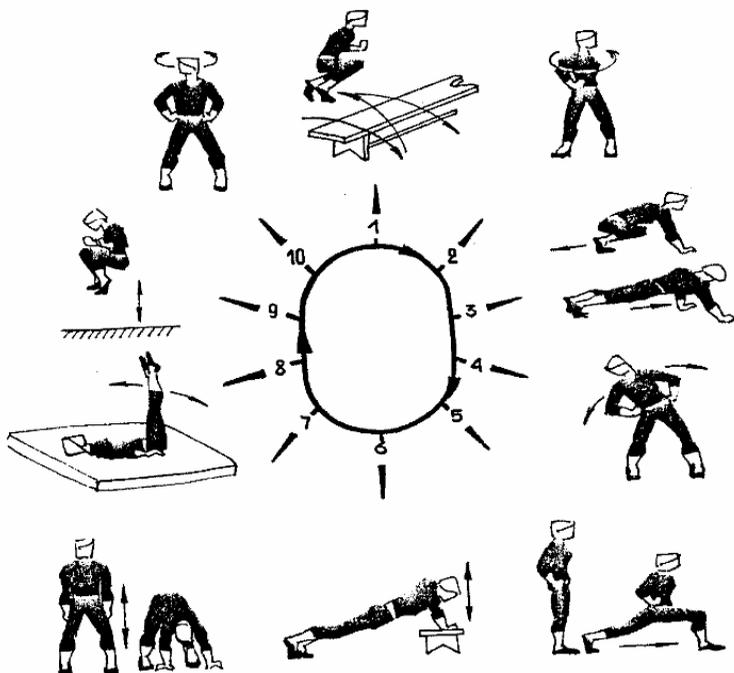


Рис. 5. Упражнения на развитие выносливости курсантов и слушателей на примере круговой тренировки

Развитие ловкости. Ловкость – это способность быстро овладеть новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость выражает степень координационных способностей человека, его умение перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от ситуации.

Основные задачи воспитания ловкости: 1) обеспечение накопления запаса различных элементов движений, совершенствование способности к их объединению в более сложноорганизованные двигательные действия; 2) развитие способности освоения сложнокоординационных движений; 3) обучение перестройке двигательной деятельности в зависимости от меняющейся обстановки; 4) развитие точности восприятия своих движений в пространстве и во времени; 5) обновление двигательного опыта, совершенствование функций

анализаторов двигательных действий и их способностей в целях развития умения регулировать мышечные напряжения в определенных пространственно-временных условиях; б) воспитание смелости, решительности.

В значительной степени ловкость является врожденным качеством и хорошо поддается совершенствованию в процессе тренировки.

Ловкость проявляется комплексно – в высокой координации движений волейболиста, быстроте, гибкости, тонком чувствовании ритмо-темповых характеристик движений; в умении своевременно и правильно выполнять необходимые движения в изменяющейся обстановке и условиях внешней среды; в умении регулировать и управлять мышечными группами.

Волейболисты с высоким уровнем развития ловкости и координационных способностей быстрее других осваивают новые упражнения, овладевают рациональной техникой, при этом затрачивают меньше энергии и времени.

Основные методы развития ловкости: повторный, интервальный, игровой, круговой тренировки, соревновательный.

Основные средства развития ловкости: различные усложненные общеразвивающие и специальные упражнения, которые связаны с преодолением координационных трудностей. Самыми распространенными средствами развития общей ловкости являются акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду. Средствами развития специальной ловкости служат упражнения, которые используются в волейболе.

Подбор средств зависит от следующих принципов: а) обязательно включаются новые элементы; б) предъявляются повышенные требования к точности выполнения движений и сохранению равновесия.

Ловкость – это умение быстро и качественно выполнять сложные двигательные действия. Данное качество проявляется в выполнении упражнений в динамично меняющихся условиях внешней среды. Ловкость тесно связана с такими качествами, как сила, выносливость, быстрота.

Упражнения для развития ловкости представлены на рисунке 6.

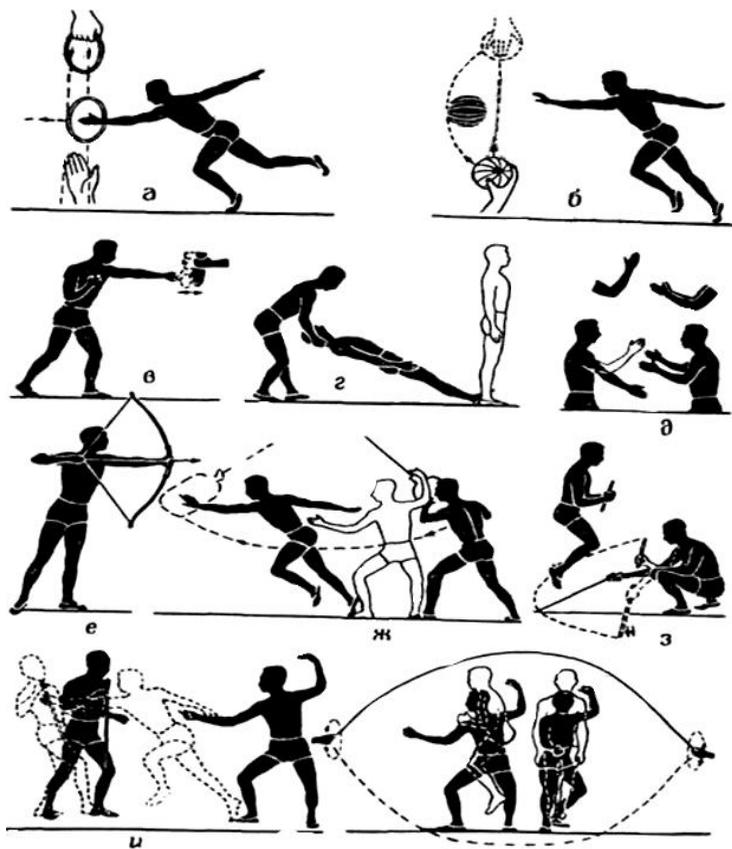


Рис. 6. Упражнения на развитие ловкости курсантов и слушателей, занимающихся волейболом

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость определяется главным образом эластическими свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Термин «гибкость» используется, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела.

Основные задачи воспитания гибкости: а) повысить эластичность различных мышечных групп; б) улучшить координацию движений; в) обеспечить развитие гибкости в соответствии с требова-

ниями избранного вида спорта; г) сохранить высокие показатели на достигнутом уровне на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями; пассивная – пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

По способу проявления гибкость делят на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Это деление обусловлено требованиями конкретного вида спорта и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является особенной.

Основные методы развития гибкости: повторный, игровой и соревновательный.

Основные средства развития гибкости: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Данные упражнения делятся на активные, пассивные, комбинированные и применяются как в динамическом, так и в статистическом режимах.

Таким образом, игра волейбол направлена не только на развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, но и на всестороннее развитие их личности. Ведущими физическими качествами, развиваемыми в волейболе, являются сила, гибкость, ловкость, координация движений, выносливость.

ГЛАВА III

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАСКЕТБОЛА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

3.1. Основы техники игры в баскетбол

Спортивная игра баскетбол насыщена разнообразной двигательной активностью. Она содержит различные двигательные действия: бег, ходьбу, прыжки, удары, броски, наклоны, силовые элементы. Эффективность их применения зависит от умения и оценки обстановки на поле, уровня владения техникой игры и приемами, уровня физического развития игрока и его физической подготовленности.

Игроки должны обладать определенными двигательными способностями: взрывной силой мышц, скоростной, прыжковой выносливостью, быстротой ускорений. Все движения баскетболиста связаны с развитием у него физических качеств.

Основой любого технического приема являются приемы техники передвижения. Баскетболист, не владеющий приемами техники передвижения, не сможет на высоком уровне выполнить приемы техники игры в защите. Их кажущаяся простота является обманчивой. Неправильное выполнение приемов передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) может отрицательно сказаться на результате выполнения более сложного приема. Неправильно делая поворот (на пятке, на всей стопе, медленно, с короткой амплитудой), игрок может опоздать, проиграть позицию. Чтобы успешно действовать на баскетбольной площадке, молниеносно стартовать, неожиданно для соперника изменять скорость и направление движения, резко останавливаться, высоко прыгать, игрок должен находиться в таком положении, которое позволит ему в кратчайшее время выполнять необходимые действия.

Устойчивое положение должно позволять игроку мгновенно выполнять тот технический прием, который диктует игровая ситуация. Начиная выполнять технический прием, игрок не должен делать лишних движений, что приводит к потере времени. Если игроку нужно выполнить прыжок вверх из стойки, а он приседает вниз, это

говорит о том, что его ноги недостаточно согнуты в коленных суставах; сдвигает или раздвигает стопы – неправильное расстояние между ними. В результате такие мелкие ошибки в выполнении стойки дают возможность соперникам использовать их для достижения превосходства в конкретный игровой момент. Например, если игрок нападения выполняет бросок мяча в прыжке, а игрок защиты перед выполнением накрывания будет сдвигать стопы, затем сгибать ноги, то он может опоздать с выполнением накрывания. Поэтому при обучении basketболиста стойкам следует обращать внимание на данный технический прием постоянно, а не только на начальном этапе обучения. Очень важно приучить basketболиста выполнять все технические приемы в правильной стойке независимо от того, игрок в нападении или в защите.

При обучении стойке необходимо добиваться, чтобы игрок индивидуально нашел для себя такое положение ног, туловища и рук, которое позволит ему, не тратя времени на посторонние движения, сразу выполнить нужный технический прием. Не добившись этого, тренер-преподаватель может опоздать в ситуации, когда он будет требовать от спортсмена выполнения определенного приема, а тот из-за неправильной стойки или физически не сможет его сделать быстро, не справится и проиграет единоборство. Например, играя в защите, игрок переносит тяжесть тела на левую ногу, тогда нападающий получает преимущество и ему легче обыграть защитника в эту сторону, так как защитник должен будет перенести тяжесть тела с левой ноги для начала движения в левую сторону. Эта, казалось бы, мелкая ошибка в дальнейшем приводит к более серьезным игровым последствиям: проигрышу позиции, забитому мячу, фолу и т. д.

Классификация техники игры в basketбол представлена на рисунке 7.

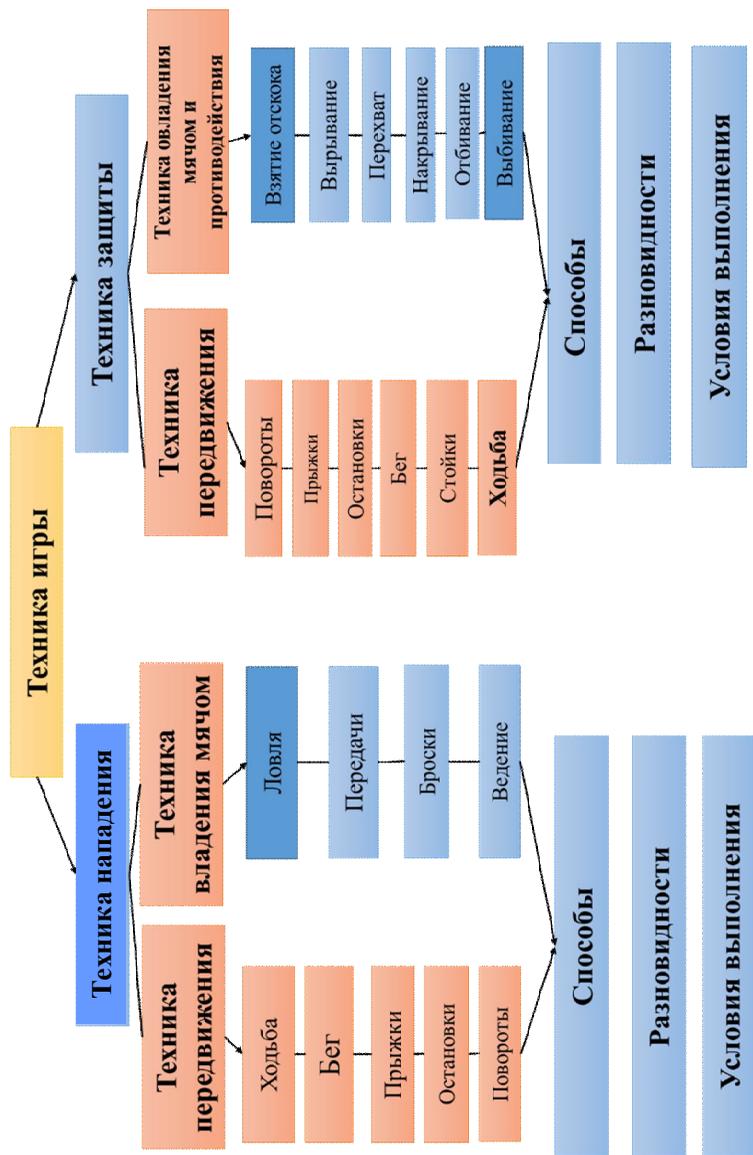


Рис. 7. Классификация техники игры в баскетбол

3.1.1. Техника игры в нападении

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля мяча. Ловля – это прием, позволяющий игроку уверенно овладеть мячом и выполнять дальнейшие атакующие действия. Является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Перед ловлей мяча игрок должен визуально оценить обстановку игры и определить, в каком направлении и какому игроку передавать мяч.

Игроки используют различные способы ловли мяча в зависимости от динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предположим, правой рукой), то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед.

Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыжке. Если же игрок сразу после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой, ноге.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и надежным способом считается ловля мяча двумя руками. При выполнении этой передачи следует выделить три фазы: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной фазе при сближении игрока с мячом на уровне груди или головы необходимо вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку размером несколько большую, чем обхват мяча.

В основной фазе в момент соприкосновения игрока с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки

согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

В заключительной фазе после приема мяча игрок слегка подает туловище вперед, мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Для того чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближают, поворачивают внутрь и крепко обхватывают ими мяч, а руки, сгибая в локтевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу. При ловле низколетящего мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать несколько сантиметров). При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит на удобную для ловли высоту. Нужно двигаться навстречу, ловить его в начальный момент отскока. Игрок делает выпад к мячу, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, но не сверху. Захватив мяч, он сразу же выпрямляется и подтягивает его к себе.

Ловля мяча одной рукой. Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, нужно ловить его одной рукой.

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку с целью пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: при касании мяча пальцев следует отвести руку назад-вниз, это поможет продолжить полет мячу (амортизационное движение). Данному движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Заключительная фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Высоколетающий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя от попыток соперника выбить мяч из рук.

Передача мяча. Передача – это прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Основой целенаправленного и четкого взаимодействия игроков в игре является их умение точно, правильно передавать мяч друг другу.

Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Заключительная фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Передача мяча двумя руками сверху. Чаще всего такие передачи используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

Передача мяча двумя руками снизу. Применяется с расстояния 4–6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Передача мяча одной рукой от плеча – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнитель-

ное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Заключительная фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20–25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом, достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

Передача одной рукой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.

Подготовительная фаза: игрок поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Другой рукой, выставленной несколько вперед, игрок как бы отделяется от опекающего соперника.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрываю-

щего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

Скрытая передача мяча за спиной. Скрытыми передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Данное действие затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: *передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча.*

Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

Ведение мяча. Ведение мяча – это прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу.

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

В игре баскетболисту приходится применять как одиночные, технические приемы, так и их сочетание, которое встречается значительно чаще, чем одиночные, в последовательном соединении одного приема с другим. Для того чтобы обыграть защитника, чаще всего используются сочетания, состоящие из последовательно выполняемых простых приемов и обманных движений (финтов). Для того чтобы обыграть соперника или освободиться от его опеки, используют финты. Их основная цель – отвлечь внимание защитника от истинных намерений нападающего, вынудить принять неверное решение и использовать его ошибку для освобождения от опеки или освободить путь для передачи или бросков мяча. Чем правдоподобнее выполнено начальное отвлекающее действие, тем легче обыграть соперника.

Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различ-

ные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Применяют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется и способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

Броски в корзину. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело передавать, ловить и вести мяч, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину зависит в первую очередь от рациональной техники, стабильности движений и управляемости ими, правильного чередования напряжения и расслабления мышц, силы и подвижности кистей рук, их заключительного усилия, а также оптимальной траектории полета и вращения мяча.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска. Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3–6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4–2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает

точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должна быть амплитуда движений при замахе, мощнее заключительное усилие при выпуске мяча.

Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока. В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок. Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой), точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой), быстроты выполнения, высоты траектории полета мяча.

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

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

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

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

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Заключительная фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая исходное положение для дальнейших действий.

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

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.

При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки. Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков игры выполняются именно этим способом с различных дистанций. Есть несколько его разновидностей. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем данный бросок со средней дистанции.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25–30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уро-

вень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят заключительную часть, т. е. бросают мяч «полукрюком».

Бросок одной рукой снизу применяют почти в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе около щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка).

3.1.2. Техника игры в защите

Игрок и в нападении, и в защите применяет технические приемы (бег, прыжки, остановки, повороты и т. д.), и от того, как быстро и правильно он их выполняет, зависит не только его успех, но и результат всей команды. Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы защиты необходимо изучать в определенной последовательности: *стойки и основные способы передвижений; ходьба; бег; прыжки; остановки; повороты; вырывание, выбивание, перехват мяча; отбивание, накрывание, подбор мяча.*

Стойка – это индивидуальное, устойчивое, удобное положение игрока. При выполнении стойки туловище слегка наклонено вперед, ноги полусогнуты, индивидуально расставлены в сторону или одна нога выставлена вперед, одна рука поднята вперед-вверх. Противодействуя получению мяча соперником, его броску или передаче мяча партнеру, вторая рука располагается впереди-внизу для перехвата низколетающего мяча и противодействия ведению мяча нападающего.

Чтобы овладеть техническими приемами игры, необходимо иметь четкое представление об изучаемом приеме.

Объяснение и показ стоек. При показе можно прибегнуть к помощи занимающихся, видеоматериалу, содержащему стойки известных спортсменов в различных игровых ситуациях. Показ стоек должен сопровождаться конкретными и подробными пояснениями. Должен проводиться анализ не только правильного выполнения приема, но и вариантов с ошибками, для того чтобы показать и доказать правильность выполнения того или иного приема.

Выполнение технического приема: выполнение стоек на месте самостоятельно; выполнение стоек по сигналу тренера; выполнение стоек в зависимости от места нахождения на площадке; выполнение стоек на действия соперника.

Передвижения в стойке. В зависимости от игровой ситуации игрок, как в защите, так и в нападении, выполняет передвижения либо в параллельной стойке (А), либо в стойке с ногой, выставленной вперед (Б). Если игрок перемещается влево-вправо приставным шагом, то он двигается в стойке «А», а если вперед-назад – в стойке «Б». При этом игрок должен учитывать следующие особенности:

- положение туловища (оно не должно быть сильно наклонено вперед или назад);
- положение ног (ноги индивидуально полусогнуты);
- положение рук (руки должны «играть» – одна сверху, вторая внизу);
- постоянный контакт с поверхностью пола (одна нога должна быть поставлена, другой выполнить скользящее движение, как бы приставляя к первой, не допуская прыжка);
- положение головы (голова должна быть поднятой, и игрок должен контролировать не только своего нападающего, но и всю площадку, а также игровую ситуацию на ней).

Полный перенос веса тела на одну из ног – основная причина потери маневренности игрока. Это чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на «прямых» ногах. Игрок должен постоянно распределять вес тела на обе ноги и сохранять такое положение, которое позволит в любой игровой момент выполнить любое движение.

Типичные ошибки при выполнении передвижений в стойке баскетболиста: тяжесть тела переносится на одну из ног; туловище наклонено вперед; колени сдвинуты, сомкнуты; носки стоп развернуты наружу; ноги широко расставлены; при начале движения или прыжков игрок сгибает или разгибает ноги, при этом либо увеличивает, либо уменьшает расстояние между стопами.

Ходьба. Это технический прием, который главным образом применяют для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы,

игроки передвигаются на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение, изменить направление передвижения и т. д.

Упражнения для совершенствования техники ходьбы:

– игроки строятся в несколько шеренг лицом к тренеру, расстояние между игроками не более двух метров. Тренер руками подает команды «вперед», «назад», «вправо», «влево». Повторяя команды, игроки должны успевать выполнять ходьбу, не используя скрестные шаги;

– игроки делятся на две группы, и каждая группа, работающая на своей стороне площадки, выполняет ходьбу зигзагом в быстром темпе от стойки до стойки. Назад возвращаются медленно бегом. На каждой условной точке – принимать стойку;

– ходьба от боковой линии к боковой; по свистку выполняется ходьба с изменением направления (змейкой);

– ходьба различными способами до угла ограниченной зоны, затем до угла ограниченной зоны на противоположной половине площадки, затем до лицевой;

– ходьба лицом до средней линии, затем спиной вперед по диагонали в угол лицевой.

Типичные ошибки при выполнении ходьбы баскетболиста: тяжесть тела переносится на одну из ног; туловище удерживается прямо; ноги прямые; носки стоп развернуты наружу; при начале движения или прыжка ноги прямые, при этом сохраняется узкое расстояние между стопами; руки опущены вдоль корпуса, чрезмерная скованность.

Бег. Бег баскетболистов является сложным техническим приемом, который подразумевает быстрое изменение направления и скорости движения и, что очень важно, включает бег спиной вперед. Не умея бегать спиной вперед, баскетболист не сможет видеть всю площадку и качественно оценить игровую ситуацию. Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю стопу, это дает более тесный и длительный контакт с площадкой. Такое увеличение площади опоры необходимо для внезапного изменения направления движения, скорости бега, остановок.

Бег баскетболиста разнообразен, и в каждой игровой ситуации его нужно выполнять применительно к конкретному игровому моменту. Если игрок хочет занять выгодную позицию, то он должен быстро сделать несколько беговых шагов, независимо от того, бежит он лицом или спиной вперед. В этом и заключается сложность в выполнении, казалось бы, простого технического приема. Необходимость перемещения баскетболиста в равной мере лицом и спиной вперед заставляет при обучении и совершенствовании техники игры акцентировать внимание на перемещении спиной вперед.

Прыжки. Прыжки имеют особое значение в передвижениях баскетболистов. Правильно выполненный прыжок толчком двумя ногами – это точный бросок в прыжке, подбор мяча на своем и чужом щите. Прыжок толчком одной ногой является основой выполнения броска мяча в движении, передач мяча в движении, ловли высоколетающего мяча, добивания мяча. Прыжки выполняются как в нападении, так и в защите.

Овладение техникой прыжков имеет свои особенности. Баскетболисты выполняют прыжки толчком одной ногой или двумя ногами в зависимости от назначения прыжка. При овладении техникой прыжков толчком одной ноги важны последние два шага. Первый шаг – широкий, стопа ставится полностью, второй – короткий, стопорящий, с жесткой постановкой стопы на пятку. После чего выполняется очень важное движение маховой ногой вперед-вверх с одновременным выносом одной или двух рук вверх, так как при любом движении рук или туловища и ног вперед баскетболист улетит вперед, не достигнув своей цели (выполнить бросок, достать высоколетающий мяч и т. д.). Важной частью этого технического приема является приземление, так как при необходимости повторного выполнения неправильное приземление затруднит повторный прыжок. Поэтому после приземления игрок должен находиться в стойке (чаще параллельной), которая позволит без дополнительных и лишних действий выполнить следующий прыжок. Большую роль прыжки играют при выполнении броска мяча в движении, накрывании соперника, перехвата мяча, взятии отскока. Прыжки толчком двумя шагами отличаются не только высотой, но и тем, что выполняются из одной стойки (параллельной). Если стойка будет с выставленной ногой, игроку будет сложно выпрыгнуть максимально вверх. Сложность заключается еще и в необходимости уметь вы-

прыгнуть строго вверх и при приземлении быть готовым из стойки повторно сделать прыжок. Этот прием лежит в основе броска мяча в прыжке, накрывании, перехвате мяча, взятии отскока и т. д.

Упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков:

– занимающиеся выполняют бег от боковой линии к боковой, по сигналу тренера делают прыжок толчком с двух ног или прыжок толчком одной ногой;

– занимающиеся располагаются за лицевыми линиями, выполняют ходьбу или бег, на центральной линии – прыжок толчком двумя ногами или прыжок толчком одной ногой, затем передвижения любым способом до противоположной лицевой;

– занимающиеся располагаются за боковой линией, по команде тренера начинают перемещаться правым боком, в параллельной стойке до средней линии, затем перемещаться в параллельной стойке левым боком, до линии старта – легкий бег.

– каждый отрезок передвижения в стойке должен заканчиваться прыжком толчком двумя ногами;

– ускорение до штрафной линии, остановка, прыжок толчком двумя ногами, перемещение в защитной стойке до угла штрафной, остановка, прыжок толчком двумя ногами, ускорение к боковой линии, остановка, прыжок толчком двумя ногами.

Типичные ошибки при выполнении прыжков: до выполнения приема игрок передвигается с удлинением или уменьшением шагов, пытаясь подобрать нужную ногу или ноги для отталкивания; при отталкивании с двух ног стопы ставятся вместе, что способствует низкому и неустойчивому положению для выпрыгивания; при отталкивании с одной ноги стопа ставится полностью, а не с пятки на носок; прыжок выполняется вперед-вверх, происходит колебание центра тяжести тела; после отталкивания ноги специально подтягиваются вверх; чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук; после прыжка приземление выполняется на прямые ноги; неверное распределение веса тела, ведущее к потере равновесия.

Остановки. Особое место в технике перемещений занимают остановки. Можно быстро выполнять многие действия, но из-за неправильной остановки – неудачно бросить, не выполнить накрывание, проиграть позицию и т. д. Медленно выполненная остановка тоже не позволит достичь желаемого результата. Так как баскетбол – это

быстрый переход от одного технического приема к другому, значение остановок сложно переоценить.

Повороты. Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоящего на месте, в целях ухода от защитника, укрывания мяча от выбивания и вырывания. Они выполняются как на месте, так и в движении. При кажущейся простоте это сложный технический прием. Недостаточное внимание поворотам в начале обучения может впоследствии отрицательно сказаться не только на выполнении технических приемов, но и на тактическом взаимодействии. Примером может служить поворот после постановки заслона. Игрок, ставящий заслон, должен быстро и, главное, правильно выполнить поворот, для того чтобы оставить защитника на «спине». Если же поворот будет выполнен неверно, то взаимодействия не произойдет.

Двумя составляющими поворотов являются правильная работа ноги, на которой выполняется поворот (осевой) и которая ставится на носок, и постановка стопы второй ноги строго в нужном для игрока направлении, независимо от того, на сколько градусов (30, 45, 90, 180) выполняется поворот. В случае неправильной постановки стопы при выполнении следующего шага игроку придется его делать через ногу, это дольше и неудобнее и может привести к проигрышу позиции.

Вырывание мяча. Вырывание мяча относится к технике противодействия и овладения мячом. Его целесообразно применять в ситуации, когда нападающий ослабил контроль над мячом (при ловле, передаче или взятии отскока и при повороте спиной к атакующей корзине после прерванного ведения).

Для успешного выполнения вырывания необходимо сблизиться с соперником, обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одноименным поворотом туловища в сторону опорной ноги.

Поворот мяча вокруг горизонтальной или вертикальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Прием целесообразно изучать после обучения занимающихся технике держания и ловли мяча в нападении.

Способы вырывания мяча: с вращением мяча (при активном сопротивлении игрока с мячом), без вращения мяча (чаще всего осуществляется спереди на месте), с поворотом туловища (чаще всего осуществляется сбоку на месте), без поворота туловища.

Варианты выполнения: с вращением мяча и поворотом туловища, без вращения мяча и с поворотом туловища, с вращением мяча и без поворота туловища.

Выбивание мяча. Выбивание мяча выполняется в ситуациях, когда игрок держит мяч в руках, нападающий приземляется после удачного подбора мяча, нападающий ведет мяч. В первом случае выбивание мяча защитник может выполнить спереди, сбоку, сзади, в зависимости от своего исполнения по отношению к нападающему и того, как он держит мяч (вверху, спереди, сзади). Выбивание выполняется резким ударом кисти рук по мячу, при этом нужно избегать контакта с руками соперника. При выбивании мяча после подбора, когда нападающий находится в безопорной фазе полета, выбивание чаще выполняется снизу. При ведении мяча выбивание выполняется спереди, сзади, сбоку. При этом защитник должен выполнить выбивание только в фазе отскока мяча от пола, когда нападающий не может изменить траекторию отскока. Выбивание мяча при его ведении можно выполнять ногой, главное достичь цели – прервать ведение для успешного противодействия атакующей команде и организовать защиту.

Перехват. Перехват мяча – технический прием, который позволяет при успешном выполнении очень быстро перейти от защиты к нападению, не дав сопернику организовать защиту. Выполняется при передачах мяча противником и при ведении. При противодействии передаче защитник должен находиться на возможной траектории полета мяча между передающим соперником. Это возможно только при быстрой и правильной работе ног защитника. Перехват мяча выполняется одной или двумя руками в зависимости от расстояния до возможной траектории полета мяча. После касания мяча защитник либо держит мяч в руках и отдает передачу партнеру, либо быстро переходит на ведение и двигается за спину соперника. Не менее важен вариант перехвата мяча, когда защитник только касается мяча, изменяя траекторию полета, тем самым нарушает задуманный план нападающих, заставляя их ловить мяч не там, где они хотели, или в неудобных условиях для продолжения атаки. Вариант перехвата мяча при ведении выполняется в момент, когда мяч после отскока от пола летит к ведущему мяч нападающему, что позволяет защитнику продолжить ведение и перейти от защиты к нападению. Перехват при ведении – очень сложный технический прием,

при выполнении которого нужно учитывать и скорость противника, и ритм ведения мяча. При перехватах мяча важно скрыть свои намерения выполнить этот технический прием.

Отбивание мяча. Отбивание мяча – прием, который применяется против бросков мяча соперником в прыжке, когда после схода мяча с кисти нападающего мяч не контролируется. Этот прием защитник должен уметь применять в ситуациях, когда невозможно овладеть мячом и надо постараться отбить мяч в сторону, за боковую или лицевую линию, тем самым прервать атаку соперника. Во время игры бывают ситуации, когда мяч катится по полу и нельзя им овладеть, тогда защитник должен любыми частями тела (ногой, рукой, туловищем) отбить мяч в аут, не дав возможности нападающим овладеть мячом для продолжения атаки.

Накрывание. Самым зрелищным техническим приемом защиты является накрывание. Успешно выполненный прием дает возможность защитнику не только не дать забить мяч в свою корзину, но и психологически воздействовать на нападающего. Накрывать выполняется против всех бросков, которые имеются в арсенале нападающих (с места, в движении, в прыжке). При выполнении накрывания очень важно не дать нападающему выпустить мяч из рук, для этого кисть руки защитника должна быть на мяче (спереди, сбоку, сзади) в зависимости от его расположения по отношению к нападающему. Защитник должен избегать контакта с рукой или с другими частями тела нападающего, что может привести к нарушению правил игры. При выполнении накрывания броска мяча в движении прием выполняется ближней к нападающему рукой, при этом защитник также должен избегать контакта с нападающим, выполняя выпрыгивание вверх. Накрывать можно использовать при противодействии выполнению нападающим всех способов передач (с места, в движении, в прыжке).

Взятие отскока. Взятие отскока – прием, который позволяет игроку овладеть мячом после броска, сделанного игроком другой команды. При взятии отскока нужно правильно отсечь нападающего, т. е. повернуться в ту сторону, в которую пойдет игрок. При попытке нападающего обойти защитника последний старается отеснить нападающего, перемещаясь в стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в стороны согнутыми руками. После того как защитник преградил путь к щиту, определив направление отскока, он направляется в сторону мяча

и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двумя ногами. Завладев мячом, игрок при приземлении разводит локти, сгибает туловище и затем укрывает мяч. Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча. При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка. Если ловля двумя руками затруднена, то игрок может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону – свободному партнеру. Но это снижает надежность овладения мячом. На эффективность данного приема также оказывают влияние интуиция и предвидение направления ожидаемого отскока. К обучению взятию отскока следует приступать на этапе совершенствования бросков.

3.2. Развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, занимающихся баскетболом

Современный баскетбол предъявляет серьезные требования к уровню физической подготовленности. За время игры курсанты и слушатели, занимающиеся баскетболом, выполняют большой объем высокоинтенсивной работы, которая оказывает положительное влияние на их физическую подготовку.

Стратегия и тактика игры в баскетбол требуют постоянной концентрации внимания, это важно для выполнения оперативно-служебных задач курсантов и слушателей. Баскетбол вырабатывает и улучшает внимательность, ловкость, быстроту реакции, выносливость. Данные навыки играют большую роль в соревновательной и профессиональной деятельности. Курсантам и слушателям необходимо не только развивать умения быстро и четко решать поставленные задачи, но и грамотно координировать свои действия. Спортивная игра баскетбол как раз требует четкого выполнения и отработки навыков.

Высокий уровень физической подготовленности баскетболистов достигается за счет развития таких физических качеств игроков, как быстрота, координационные, скоростно-силовые способности.

Тренировочный процесс в баскетболе направлен на формирование и совершенствование двигательных действий игроков для дальнейшего их применения в игре. Развитие физических качеств является длительным и сложным процессом, который имеет особенности:

физические качества должны развиваться поочередно, пропорционально; трудно отделить одно качество от другого, так как физические качества не проявляются по отдельности, а только в единстве при выполнении движений и действий.

Развитие быстроты. Быстрота является важным качеством баскетболиста, позволяющим совершать действия в небольшой отрезок времени. Для развития быстроты тренировочный процесс необходимо строить на интенсивной и эффективной основе, особое внимание уделяя игрокам, имеющим высокий и сверхвысокий рост. Мастерство тренеров-преподавателей выражается в умении создавать условия для формирования и развития быстроты одновременно у всех обучающихся.

К упражнениям, развивающим быстроту у баскетболистов, относятся:

- семенящий бег, направленный на частоту сокращений и расслаблений мышц голени при мелких движениях стопы и голени;
- бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- бег с захлестом голени;
- бег толчками с поочередным отталкиванием ногами от пола;
- бег с опорой о стену;
- бег вверх по лестнице (выполняется в быстром темпе, необходимо полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра);
- бег с ускорением на 15–40–60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи;
- быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку (дистанция до 50 м);
- передача мяча в парах во время скоростного бега (один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед);
- скоростной бег с поворотами (дистанция от 30 до 50 м);
- ведение мяча на максимальной скорости с поворотами (дистанция от 30 до 65 м);
- быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо (5–7 раз подряд);
- один игрок выполняет броски по кольцу, два других подают ему мячи (на тройку два мяча), как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача (10–15 бросков);
- ведение мяча на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо,

затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Упражнения для развития скорости двигательных действий у курсантов и слушателей, занимающихся баскетболом, представлены на рисунке 8.

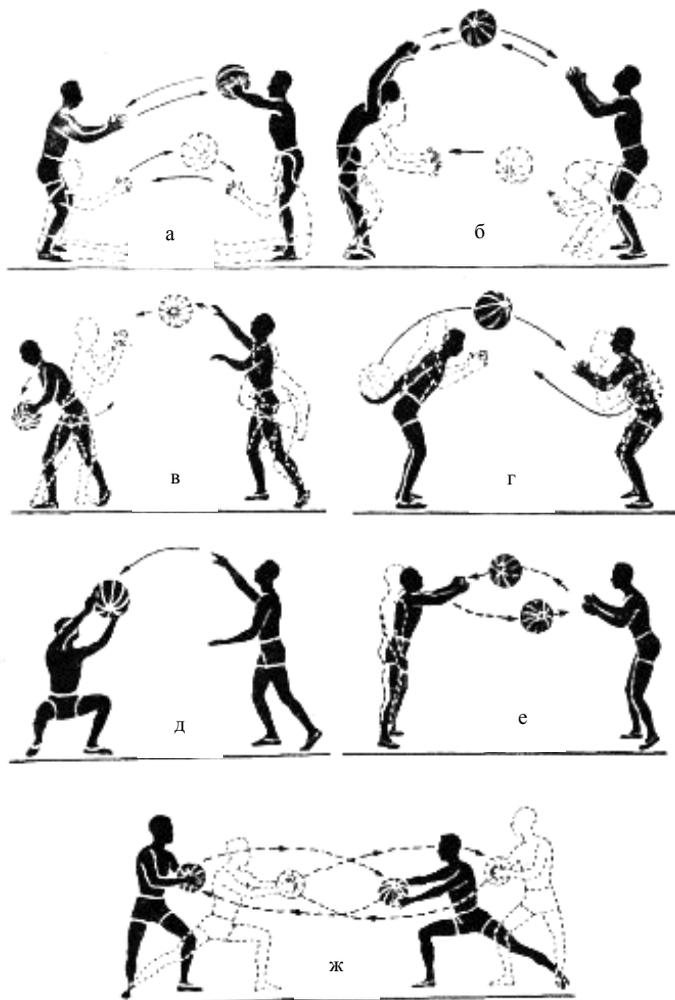


Рис. 8. Упражнения на развитие скорости двигательных действий курсантов и слушателей, занимающихся баскетболом

Развитие ловкости. Ловкость проявляется в быстроте анализа и координации движений, исходя из быстроты смены игровой ситуации. Ловкость – это комплексное качество, которое включает в себя быстроту, гибкость, координацию, правильное овладение игровыми приемами. Благодаря развитию ловкости игрок способен чувствовать и полностью контролировать технику ведения мяча. Тем самым курсанты и слушатели, играющие в баскетбол, попадают в условия, требующие концентрации внимания и развития реакции.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки на месте с поворотами на 90 и 180° с ведением одного или двух мячей;
- рывок с ведением одного или двух мячей на 5–6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;
- ходьба на руках с качением мяча перед собой, партнер поддерживает ноги;
- командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой, длина этапа до 30 м;
- передача мяча у стены в парах со сменой мест, выполняется одним мячом;
- рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;
- серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;
- различные виды бега с одновременным ведением двух мячей с высоким подниманием бедра, выбрасыванием прямых ног вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т. д.;
- игра в пятнашки в передачах; двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук; запятнанный игрок присоединяется к водящим;
- прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча; игрок перепрыгивает через 10–12 барьеров, стоящих подряд, во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч;
- прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча, выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной;
- прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами мяча в стену.

Развитие скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности (взрывная сила) – это способности организма, направленные на развитие максимальных напряжений в минимальное количество времени при сохранении оптимальной амплитуды движения. Взрывная сила в баскетболе выражается в рывках, прыжках, быстрых пасах, борьбе на щите, контратаках.

Скоростно-силовые качества являются ведущими не только в спортивной, но и в профессиональной деятельности сотрудников полиции. Они влияют и на состояние организма, и на уровень работоспособности. Поэтому скоростно-силовая подготовка во время тренировочного процесса баскетболистов имеет важное значение и способствует повышению функциональных возможностей организма, а также достижению более высоких результатов как в спорте, так и в решении оперативно-служебных задач.

Скоростно-силовые качества развиваются при помощи различных упражнений. Перед их выполнением следует разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно, далее к вращению стопы 1,5–2 минуты. Затем сделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100–150 движений (для удобства опереться о стену или стол под углом 70–75°).

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей состоят из нескольких групп.

Группа 1 – беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег спиной вперед;
- бег с изменением направления;
- старт по сигналу из основной стойки баскетболиста: а) лицом вперед; б) спиной вперед;
- старт по сигналу из положения стоя: а) на одном колене; б) на обоих коленях;
- старт по сигналу из положения упор присев: а) лицом по направлению движения; б) спиной по направлению движения;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа по сигналу – стартовый рывок 10 м;
- бег спиной вперед, по сигналу выполнить поворот на 180° с последующим ускорением;

– многократные стартовые ускорения 8–10 м через 20–30 м медленного бега;

– «семенящий» бег, руки работают активно, как в беге; по сигналу выполнить ускорение; выполнять в быстром темпе;

– многоскоки; при отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене; приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед.

Группа 2 – прыжковые упражнения:

– прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз, можно выполнять с ведением мяча;

– прыжки с уступающе-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол;

– прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком;

– прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 минут;

– многоскоки на одной ноге с ведением мяча; задача – прыгать как можно дальше; упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки, тот и побеждает;

– подъем на носках; встать на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (ступень лестницы, толстая книга);

– «стэп» – частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках; по сигналу тренера-преподавателя выполняются повороты влево, вправо, кругом; поворот выполняется быстро, и возвращение в исходное положение.

Группа 3 – упражнения в двойках, тройках:

– передача мяча на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа) с изменением дистанции, траектории и направления полета мяча (техника выполнения: двумя руками от груди / одной от плеча);

– то же, что в упражнении 1, только с набивными мячами; уменьшить расстояние;

– передача поочередно баскетбольного и набивного мяча, одной рукой от плеча / двумя руками от груди;

– передачи баскетбольным и набивным мячом на дальность из различных исходных положений;

- ловля-передача баскетбольного мяча в одном прыжке; передать мяч сразу же после ловли в одном прыжке;
- то же, что в упражнении 5, но двумя, тремя мячами в тройках, в четверках и т. д.;
- ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки: в парах одним и двумя мячами; в тройках двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед);
- ловля в прыжке отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером за спиной ловящего;
- передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита;
- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке; партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца;
- передачи мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников; все передачи выполняются в одном прыжке; смена защитников происходит после каждой ошибки;
- передачи мяча между тремя или пятью игроками по «восьмерке»; ловля и передачи выполняются только в одном прыжке.

Группа 4 – бросковые упражнения:

- многократное выполнение броска в движении справа и слева от корзины одной рукой;
- серийное выполнение завершающей фазы броска в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощном отталкивании;
- индивидуальное выполнение разновидностей броска в движении поочередно справа и слева от корзины с двушажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча;
- повторное выполнение броска в движении в целом с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей;
- серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину;
- многократное добивание мяча в корзину из-под щита: все бросковые движения выполняются в прыжке;

- в полуприседе, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч; выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в полуприсед; постараться остаться на этом же месте;
- имитация броска в прыжке утяжеленным мячом; соблюдать правильную технику выполнения при имитации броска;
- бросок в корзину после ведения с отскоком от щита; выполняется в прыжке с максимальным отталкиванием;
- бросок в корзину после обведения стоек с отскоком от щита под углом, выполнять справа / слева от щита;
- бросок в корзину после ведения с отскоком от щита под углом с сопротивлением партнера;
- бросок в корзину с двойного шага, после передачи партнера с отскоком от пола, двигаясь параллельно щиту; поймать мяч и сразу выполнить двойной шаг с броском мяча в корзину.

Развитие силы. Важным физическим качеством в баскетболе является сила. Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать.

При совершенствовании силовой подготовки ставятся разные цели. Приседая, выпрыгивая в среднем темпе 5–7 раз в нескольких подходах, можно развивать собственную силу. Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45 % от собственного веса – упражнения нужно выполнять лежа на скамейке в максимальном темпе 10–12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 10–15 кг 15–20 раз. После интенсивной разминки, в которую входят и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начинается круговая тренировка.

Примерные упражнения для развития силовых способностей курсантов и слушателей, занимающихся баскетболом, представлены на рисунке 9.

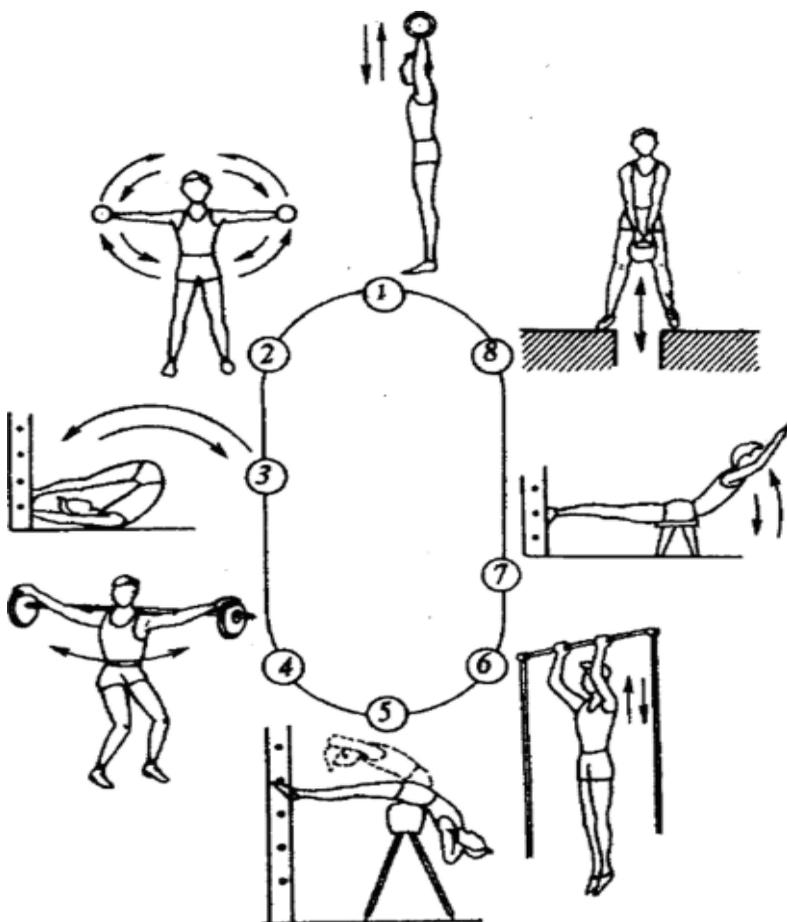


Рис. 9. Упражнения на развитие силовых способностей курсантов и слушателей, занимающихся баскетболом

ГЛАВА IV

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

4.1. Основы техники и тактики игры в мини-футбол

Двигательная деятельность игроков в мини-футболе – это сумма отдельных приемов, органически соединенных в динамическую систему. Усилие, ускорение, траектория и другие характеристики движений «удерживаются» в нужных границах и обеспечивают устойчивость и надежность функционирования сложных подвижных систем игровых действий.

Понятие «тактическая подготовка» шире понятия «обучение тактике». Можно хорошо изучить тактику мини-футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. При обучении тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Под тактической подготовкой подразумевается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т. е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности игроков в мини-футболе для обеспечения победы над противником.

Задачами тактической подготовки являются:

- 1) совершенствование тактических навыков, физических способностей, интеллектуальных и эмоциональных качеств;
- 2) совершенствование игры (отдельные эпизоды, игровые решения);
- 3) обучение системам игры, заучивание их;
- 4) подготовка к матчу.

4.1.1. Техника мини-футбола

Техника футбола – это исторически сложившийся комплекс приемов, посредством которых ведется игра.

От технической подготовленности игроков зависит реализация тактических и стратегических планов команды. Техника мини-футбола специфична и многообразна, что создается разнообразием способов, вариантов, разновидностей и условий выполнения приемов. Техническая подготовка игроков в мини-футболе базируется на основных положениях теории обучения двигательному навыку.

Техника игры без мяча включает *стойки и перемещения (бег, прыжки, остановки, повороты)*.

Техника игры с мячом

Каждый полевой игрок должен овладеть техникой:

- ударов ногой и головой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на различной высоте и скорости;
- остановок ногой, туловищем и головой мяча, катящегося и летящего с разной скоростью и траекторией полета;
- ведения мяча с изменением скорости и направления движения;
- отбора мяча во время передач, приема и ведения;
- вбрасывания мяча;
- обманных движений (финтов) на удар, передачу, ведение, отбор и т. д.

Вратарь, кроме приемов полевого игрока, должен владеть техникой ловли, отбивания, переводов и введения мяча в игру.

Удары по мячу – основные игровые приемы в мини-футболе.

Передачи являются языком мини-футбола.

Удары по мячу ногой производятся носком средней внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Удары по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых раз-

личных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячам – с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр. Однако во всех случаях выделяют три фазы удара: предварительную (разбег), подготовительную (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), рабочую (ударное движение и проводка).

Удары по мячу головой относятся к основным техническим приемам мини-футбола, посредством которых ведется игра. Общим в структуре этого приема является замах, удар по мячу средней частью лба и боковой частью головы, реже – теменной частью головы и затылком. Удар выполняется в опорном и безопорном положении.

Остановка (прием) мяча – средство, которое дает возможность взять под контроль мяч, овладеть им в целях совершения дальнейших игровых действий: ведения, передач и ударов по воротам. Остановку мяча осуществляют за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью, животом, шей и накрыванием мяча стопой, голенью, животом.

Ведение мяча (дриблинг). Посредством ведения мяча игрок, постоянно его контролируя, может обыграть соперника, выйти на свободное место для нанесения удара по воротам или передачи мяча партнерам.

В мини-футболе применяют в основном ведение мяча ногой, редко головой.

Ведение осуществляют носком, внутренней стороной стопы, средней и внешней стороной подъема.

Ведение внешней стороной подъема более надежно и свободно, более эффективно и универсально.

Обманные движения – финты. Цель этих технических приемов – сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Финты выполняются как туловищем, так и ногами. Они состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: первого – ложного движения и второго – истинного движения. Последнее начинается сразу после того, как соперник реагирует на обманные движения. При выполнении финтов в мини-футболе используются различные варианты уходов с мячом (вперед, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнеру, а также их сочетания.

Отбор мяча – сложный технико-тактический прием, требующий от игрока решительности и смелости, умения быстро оценить игровую обстановку и мгновенно принять решение. Отбор осуществляется

ется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих игроков: спереди, сбоку, сзади-сбоку. В мини-футболе, где запрещены определенные виды подкатов и толчки соперника, основными приемами отбора являются следующие: накладывание стопы, выбивание и перехват.

Вбрасывание мяча – прием, техника выполнения которого оговорена правилами соревнований.

Обманные движения (финты) – это игровые приемы и действия футболистов, посредством которых:

- маскируются истинные намерения игрока;
- соперник вводится в заблуждение;
- вынуждают соперника потерять равновесие или покинуть удобную позицию;
- соперник неуверенно выполняет технико-тактические действия, что создает предпосылки для перехвата у него игровой инициативы.

Финты представляют собой сочетание игровых приемов в действии или их имитации и состоят из двух фаз:

- 1) ложная, цель – обмануть соперника;
- 2) истинная, во время которой выполняется основной прием.

Чаще всего встречаются в футболе финты: на рывок; на удар головой, ногой; на ведение с переступанием через мяч; двойной финт на ведение; на остановку мяча.

Техника игры вратаря. Вратарь – наиболее важная фигура в команде. Основные его функции – защита ворот от попадания в них мяча, организация игры защиты и атак своей команды. Вратарь должен обладать выдержкой, смелостью, решительностью, умением мгновенно оценивать игровую ситуацию и принимать правильные решения.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику игры вратаря входит следующая группа приемов: стойка, ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды соперника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные способы, приемы и разновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

4.1.2. Тактика игры в мини-футбол

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником.

Тактика мини-футбола состоит из индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите. Классификация тактики игры представлена на рисунке 10.

Тактика нападения. Организация действий команды, владеющей мячом, в целях взятия ворот соперника относится к тактике нападения.

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное. Она включает действия без мяча и с мячом.

– действия без мяча (для оптимального выбора позиции в целях получения мяча используется открывание и отвлечение соперников);

– действия с мячом (если партнеры закрыты и нет возможности для передачи, целесообразно использовать весь арсенал технических действий, к которым можно отнести ведение, финты, удары по воротам).

Групповая тактика нападения. Большинство тактических задач решается взаимодействием двух или нескольких игроков, объединенных выполнением тактической комбинации. Вся игра состоит из цепи тактических комбинаций и противодействия им.

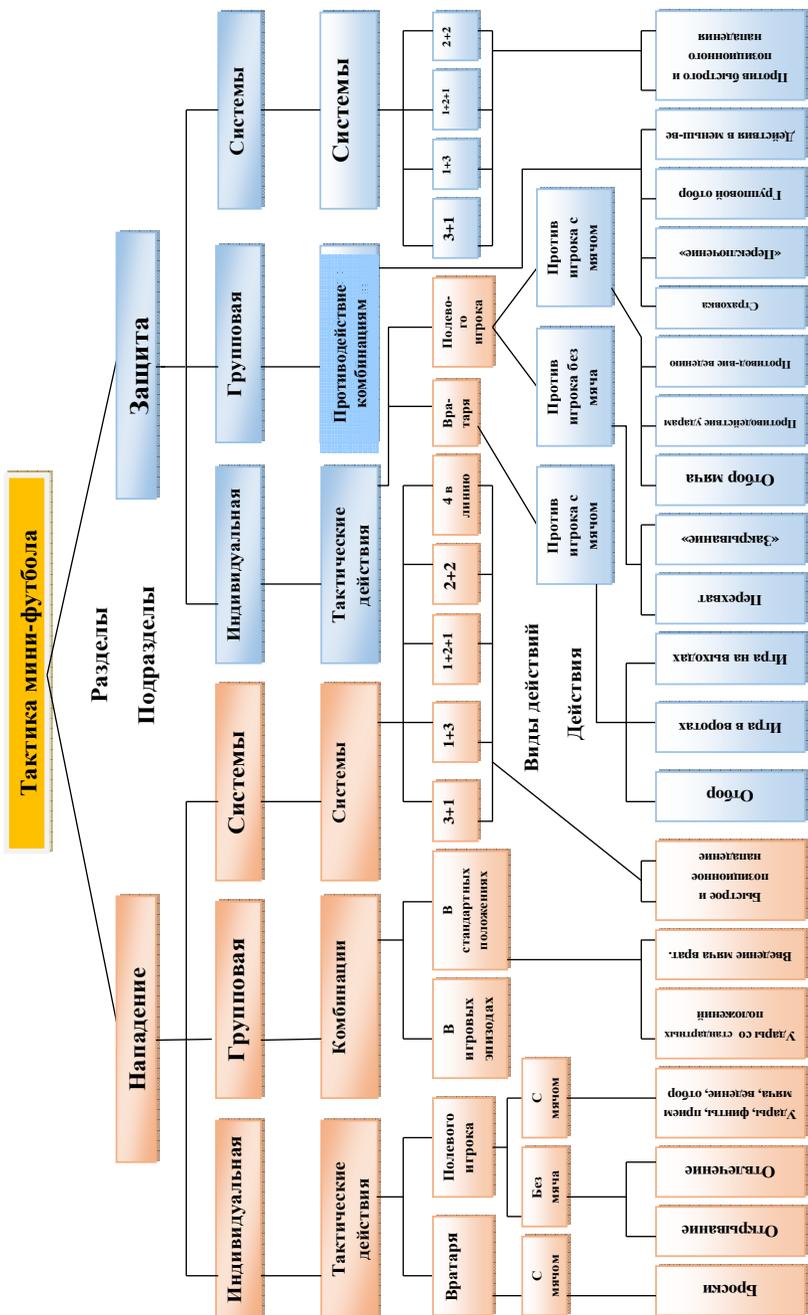


Рис. 10. Классификация тактики игры в мини-футбол

Комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, возникающими в ходе матча. Выполняются они как в игровых эпизодах, так и при розыгрыше стандартных положений.

Командная тактика нападения. Командная тактика нападения представляет собой организацию коллективных действий всей команды для решения атакующих задач. При разных тактических системах командная тактика реализуется посредством быстрого или позиционного нападения. Быстрое нападение подразумевает три фазы: начало атаки, ее развитие и завершение. Позиционное нападение подразделяется на две системы: игра с центровым игроком и без центрального игрока. Во время матча атакующая команда может использовать различные схемы расстановки игроков: 3+1, 1+3, 1+2+1, и недавно внедренную схему 4+0 (четыре в линию). В некоторых случаях команды прибегают к схеме 2+2.

Тактика игры вратаря. Под тактикой игры вратаря при атакующих действиях понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение начала атаки своей команды и содействие ее развитию. Введение мяча в игру – важное тактическое действие вратаря, так как в игре часто атака начинается именно от стража ворот, с его первого паса партнеру, находящемуся в выгодной позиции. При этом не имеет особого значения, каким образом вратарь ввел мяч в игру (рукой или ногой).

Тактика защиты. Игра в защите предполагает организацию позиций и действий игроков с целью предотвратить или затруднить атакующим возможность приблизиться к воротам и нанести точный удар.

Индивидуальная тактика. Эффективность защиты во многом зависит от индивидуального умения каждого игрока действовать против соперника – как владеющего мячом, так и без него. Борясь против не владеющего мячом, футболисты в защите осуществляют закрывание, перехват и противодействие выходу игрока с мячом на острую позицию. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам. Такие индивидуальные действия основаны на тактике подвижной обороны, предполагающей, что опекающий игрок должен постоянно держать соперника под контролем.

Групповая тактика. Основным содержанием групповой тактики в защите являются организованные действия двух и более игроков, направленные на оказание помощи партнерам или на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих соперников, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействия обороняющихся в игре в меньшинстве.

Подстраховка – это тактическое действие одного или нескольких игроков, которые пытаются оказать содействие партнеру опекать соперника.

Переключение – тактический прием, представляющий собой обмен опекаемыми игроками.

Групповой отбор мяча у соперника – тактическое взаимодействие обороняющихся игроков, которое требует от них согласованности, маневренности и грамотной техники отбора.

Действия обороняющихся в игре в меньшинстве встречаются в мини-футболе в случае удаления игрока с поля. В данной ситуации три защитника вынуждены обороняться против четырех игроков противоположной команды. При этом наиболее рациональным расположением обороняющихся является так называемый «движущийся треугольник».

Командная тактика. Командная тактика в защите сводится к организации коллективного взаимодействия, позволяющего успешно отражать атаки с последующим переходом в наступление.

В мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером игровой площадки, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим игрокам противоположной команды. Такими формами являются концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

Тактика игры вратаря. Под тактикой игры вратаря при оборонительных действиях понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот.

Выбор места в воротах. В зависимости от того, как образуются атакующие действия соперника, задача вратаря – выбрать подходящую позицию по отношению к сопернику, стремящемуся нанести удар в цель.

Игра на выходах часто применяется вратарями в мини-футболе, так как игровая ситуация вынуждает их покидать ворота и действовать как в границах штрафной площади, так и за ее пределами.

Руководство действиями партнеров в обороне. Находясь при атаке соперников позади всех партнеров, вратарь ясно видит уязвимые места оборонительных порядков, имеет возможность предугадать действия атакующих. Особенно велика роль вратаря при построении стенок, когда соперники разыгрывают стандартные положения.

4.2. Использование технико-тактических упражнений мини-футбола на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

На начальном этапе обучения профессионально-прикладной физической подготовке курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России сталкиваются с трудностями изучения служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы). Данный факт подтверждается особенно у тех обучающихся, которые не имеют опыта занятий в спортивных секциях до поступления в образовательную организацию.

После первого года обучения у курсантов формируются навыки боевых приемов борьбы (приемы задержания, броски, защитные действия от ударов руками и палки специальной).

К середине третьего года обучения, когда большинство разделов рабочей программы по дисциплине «Физическая подготовка» изучены, курсанты совершенствуют двигательные навыки и умения служебно-прикладных упражнений.

Элементы игры в мини-футбол могут использоваться в рамках занятий по физической подготовке курсантов и слушателей в качестве подготовительных и подводящих упражнений при изучении большинства тематических разделов боевых приемов борьбы, что

сопряженно улучшает координационные способности занимающихся. Ниже представлены подводящие и подготовительные упражнения, которые целесообразно использовать при совершенствовании навыков владения боевыми приемами борьбы.

Комплекс № 1. Ведение мяча с последующим выполнением приемов ограничения свободы передвижения ассистента

Ведение мяча, или дриблинг, используется в мини-футболе для выхода игрока, владеющего игровым снарядом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру по команде или нанесения удара по воротам соперника.

1. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы. Описание упражнения. Курсанты делятся на подгруппы по 4 человека. Располагаются друг напротив друга на расстоянии 12–15 м, по два человека с каждой стороны, с одним мячом на подгруппу. Один из курсантов начинает выполнять ведение мяча вперед на небольшой скорости с последовательными ударами внешней и внутренней стороной стопы в прямолинейном направлении. За 1,5–2 м до сближения с ассистентом игрок с мячом отдает ему передачу, чтобы тот начал ведение в противоположном направлении. Второй игрок, который ждет своей очереди, начинает выполнять функцию ассистента для проведения боевых приемов борьбы. После ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы курсант начинает выполнять один из приемов ограничения свободы передвижения (например, «рывком», «нырком», «замком»). В зависимости от того, какой ногой выполнялось ведение мяча, при проведении приема ограничения свободы передвижения этот фактор должен учитываться и прием выполняться либо на левую или правую руку. Данное упражнение выполнять 3–4 минуты.

2. Ведение мяча подошвой лицом вперед. Описание упражнения. Расположение курсантов такое же, как и в первом упражнении. Ведение мяча осуществляется мягким скользящим его касанием подошвой стопы к впередистоящему партнеру. За 1,5–2 м до сближения с партнером игрок с мячом отдает ему передачу, чтобы тот начал ведение в противоположном направлении. По окончании технического действия курсант на втором партнере выполняет ограни-

чение свободы передвижения рычагом руки внутрь, чередуя правую и левую руку для проведения приема. Данное упражнение выполнять 3–4 минуты.

3. Ведение мяча подошвой спиной вперед. Данное упражнение выполняется по такому же принципу, как и упражнение 2, только движение осуществляется спиной вперед. По окончании ведения мяча подошвой курсант на втором партнере выполняет один из двух приемов задержания при подходе сзади – «толчком» или «дожимом кисти под ручку». Данное упражнение выполнять 3–4 минуты.

4. Ведение мяча подошвой правым и левым боком. Описание упражнения. Курсант начинает движение правым или левым боком по отношению к своему ассистенту, перекатывая мяч с внешней стороны стопы на внутреннюю часть. По окончании технического действия курсант на втором партнере выполняет «рычаг руки через предплечье», чередуя правую и левую руку для проведения приема задержания. Данное упражнение выполнять 3–4 минуты.

***Комплекс № 2. Прием и передача мяча
со сменой мест обучающихся
с выполнением защитных действий
от захватов и обхватов***

1. Прием мяча под подошву и передача внутренней частью стопы. Курсанты делятся на подгруппы по 4 или 6 человек. Располагаются друг напротив друга на расстоянии 13–16 м, по два-три человека с каждой стороны, с одним мячом на подгруппу. Передача мяча может выполняться как из исходного положения на месте, так и в движении. Обязательным условием точного выполнения передачи внутренней частью стопы своему партнеру является правильная постановка ноги, отдающей передачу, которая должна находиться на одном уровне с опорной ногой. Стопа должна быть направлена на партнера, которому отдается передача. В первой колонне курсант начинает отдавать передачу внутренней частью стопы своему партнеру напротив, который начинает выполнять остановку мяча под подошву. Данное техническое действие сопровождается следующим алгоритмом приема мяча. Опорная нога ставится позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится

вперед. Как только мяч касается поверхности поля, игрок накрывает его подошвой за счет выпрямления ноги, которая при этом расслабляется. Второй (третий) курсант, который ждет своей очереди, начинает выполнять функцию ассистента для проведения атакующих действий по захватам и обхватам. После выполнения технических действий с мячом курсант начинает выполнять защитные действия от захватов за одну руку сверху (снизу) двумя руками ассистента. Передачу и прием следует выполнять разными ногами. Данное упражнение выполнять 3–4 минуты.

2. Прием мяча под подошву и передача внешней частью стопы. Расстояние и расположение игроков, прием мяча такие же, как и в предыдущем упражнении. Для выполнения передачи внешней стороной стопы следует поставить опорную ногу на один уровень с мячом на таком расстоянии от него, чтобы не мешать движению ноги, которая отдает передачу. Носок ноги, выполняющей двигательное воздействие на мяч, оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, а нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, вес тела переносится на опорную ногу. После выполнения технических действий с мячом курсант начинает выполнять защитные действия от захватов за руки сверху (снизу). Передачу и прием следует выполнять разными ногами. Данное упражнение выполнять 3–4 минуты.

3. Прием мяча внутренней стороной стопы с переводом его за спину. В момент выполнения уступающего движения принимающей ногой назад игрок разворачивается на носке опорной ноги на 180° . Стопа принимающей ноги направляет мяч между ног (за спину). Туловище игрока наклоняется над мячом, который полностью находится под его контролем. Передача выполняется серединой подъема стопы. После выполнения технических действий с мячом курсант начинает выполнять защитные действия от захвата за волосы сзади одной рукой. Передачу и прием следует выполнять как правой, так и левой ногой. Данное упражнение выполнять 3–4 минуты.

4. Прием опускающего мяча бедром. Расстояние между подгруппами сокращается до 8–10 м. Передача выполняется руками. В исходном положении курсант держит мяч двумя руками перед собой. Для замаха он отводит руки с мячом назад, к бедру находящейся сзади ноги. Затем следует передача мяча по параболической траектории, в конечной фазе полета спортивный снаряд должен

быть остановлен правым или левым бедром принимающей ноги. Начинать выполнение данного технического элемента следует с расслабления мышц туловища. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Принимающая нога приподнимается вверх. При соприкосновении мяча с бедром она опускается вниз, снижая скорость полета мяча. В зависимости от траектории полета мяча угол его наклона меняется. После того как технический элемент был успешно выполнен, курсант начинает проводить защитные действия от захвата за шею спереди двумя руками ассистента. Данное упражнение выполнять 3–4 минуты, постепенно увеличивая интенсивность технических действий с мячом.

4.3. Развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, занимающихся мини-футболом

Основным требованием к занимающимся мини-футболом является комплексное развитие физических качеств, таких как силовые, скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость, и хорошая психологическая подготовка, расчетливость, быстрота принятия решений, динамичность и вариативность двигательных действий в условиях тесного контакта с противником при возможном силовом противостоянии. Быстрота принятия решений в командных игровых видах спорта требует от спортсмена постоянного напряжения всех сенсорных и функциональных систем организма и умственных способностей.

Важная особенность мини-футбола – постоянная динамика, частая и быстрая сменяемость ситуаций во время соревновательного противостояния.

Насколько эффективно футболист будет выполнять тактические действия, зависит не только от индивидуального технического мастерства, но и от развития ловкости и скоростной выносливости. Деятельность футболиста характеризуется постоянной вариативностью интенсивности выполняемых двигательных действий. Высокоинтенсивная мышечная деятельность (ускорения, рывки, прыжки)

чередуется с низкой интенсивностью (ходьба, медленный бег) и периодами относительного покоя (остановки, повороты). Такая деятельность связана со значительными функциональными сдвигами в системах дыхания и кровообращения. В условиях жесткого единоборства, действуя на определенной скорости и продолжительное время, игрок должен в самых невероятных исходных позах (подкат, прыжок, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи.

С помощью специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, можно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами.

Развитие быстроты и скоростных способностей. Под скоростными способностями понимают комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Принято различать элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К первым относятся латентное время двигательной реакции, скорость выполнения отдельного движения и частота движений. Ко вторым – способность быстро набирать скорость и удерживать ее на дистанции, выполнять на высокой скорости технические приемы в игре.

Уровень проявления скоростных качеств зависит от состава мышечных волокон, эффективности межмышечной и внутримышечной координации, мобильности нервных процессов, мощности и емкости креатинфосфатной энергетической системы.

На проявление скоростных возможностей футболистов оказывают влияние силовые способности, гибкость, координация, техническое мастерство.

Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовыми называются качества, обеспечивающие оптимальное соотношение силы и скорости для достижения максимальной мощности движения. Такое соотношение должно быть 3:1. Движения, встречающиеся в спортивной практике, условно можно разделить на три группы: собственно силовые, скоростно-силовые и скоростные. Такое раз-

деление основано на закономерностях соотношения силы и скорости. Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то величина проявляемой силы может возрастать за счет большей применяемой массы при небольшом ускорении, а также за счет ускорения при постоянной массе.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность футболиста выполнять двигательные действия на протяжении игры без существенного снижения эффективности, т. е. способность противостоять утомлению.

Формы проявления выносливости многообразны: различают выносливость к скоростной, силовой, скоростно-силовой работе. В соответствии с объемом мышечной массы, участвующей в работе, выносливость делят на локальную (в работе принимает участие менее 1/3 объема мышц), региональную (в работе участвуют мышцы от 1/3 до 2/3 объема мышц).

Физиологические механизмы выносливости тоже разнообразны и подробно описаны в научной литературе. Ведущим фактором, определяющим уровень выносливости, является энергетическая производительность организма (аэробная и анаэробная). Отсюда условное деление выносливости на общую и специальную.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации в игре, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитой в достаточной степени ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей ни в одной игре, в том числе в мини-футболе. Измерителями ловкости являются координационная сложность задания, точность и время его выполнения (для футболиста это минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного действия).

**Комплекс упражнений для мини-футболистов
на развитие ловкости, выносливости
и скоростно-силовых способностей
в совокупности с нанесением ударов по воротам**

Упражнение № 1. Удары по воротам с короткой или средней дистанции с одновременной потерей игровых ворот вратаря. В данном упражнении игроки располагаются следующим образом. Игрок, у которого находятся мячи, в районе угла игровой площадки имитирует ввод мяча с углового или аута. В этот момент вратарь находится в 5–6 м от данного игрока (ворота пустые). Остальные игроки располагаются в одной колонне по диагонали на противоположной стороне поля в 10–12 м от ворот. После сигнала тренера-преподавателя игрок с мячом начинает выполнять диагональную передачу низом внутренней частью стопы на своего партнера под углом 45°. После того как вводящий игрок произвел прострельную передачу на своего партнера, вратарь стремится занять место в воротах, одновременно пытаясь среагировать на удар по мячу, который наносит второй игрок. Задача бьющего игрока – забить мяч различными способами, меняя при этом силу, высоту и угол ворот, куда наносится удар. После того как вратарь отработал игровой момент, он снова возвращается на исходную позицию и реагирует на очередную передачу от игрока, который вводит мяч с угла площадки. В этом упражнении акцентируется внимание не на времени выполнения, а на физическом состоянии вратаря, скоростно-силовая нагрузка и развитие ловкости ложатся на него. После определенного количества вратарских прыжков совместно с челночным бегом мышцы ног забиваются. Данное упражнение предназначено для игроков, у которых имеются базовые навыки игры в мини-футбол. Рекомендуется менять стороны, чтобы полевые игроки наносили удары по воротам обеими ногами.

Упражнение № 2. Удары по воротам со средней дистанции после выполнения кувырка вперед или иного упражнения для развития вестибулярного аппарата. Для выполнения данного упражнения может понадобиться дополнительный спортивный инвентарь (несколько матов или татами), если учебно-тренировочное занятие проводится в зале с твердым покрытием, на газоне с искусственной

травой маты не нужны. Исходное положение игроков. Вратарь находится на основной позиции, мячи – в сетке ворот. Полевые игроки располагаются в одной колонне в центральном круге игровой площадки. По сигналу тренера-преподавателя полевой игрок стартует с исходной позиции, подбегает к матам и начинает выполнять кувырок вперед. Вратарь ждет момента, чтобы в такт накатить мяч своему партнеру после выполнения акробатического упражнения. После того как игрок встал после кувырка, он должен скоординировать действия своего тела и нанести удар по воротам. Оптимальным выполнением данного упражнения будет являться наличие двух вратарей на разных воротах, чтобы увеличить двигательную моторную плотность игроков. Если нет возможности выполнять упражнение из-за погодных условий или отсутствует инвентарь, то можно заменить кувырки другими упражнениями, развивающими вестибулярный аппарат. Например, сделать 3–4 прыжка на месте на 360°, затем нанести удар по воротам или выполнить 10 круговых забегов с опорой на свою руку, после чего подстроиться под катящийся мяч и нанести по нему удар.

Упражнение № 3. Круговая полоса препятствий для развития координации и ловкости мини-футболистов. Данное упражнение состоит из четырех станций, на каждой из которых находится полевой игрок. Вратарь располагается на линии ворот. Первая станция – координационная лестница. Игрок выполняет поочередные переступания правым (левым) боком с заступом стопы в каждый квадрат до тех пор, пока тренер-преподаватель не даст сигнал к переходу к следующей станции. На первой станции развиваются быстрота и координация движений. На второй станции находятся конусы, расставленные между собой на одинаковом расстоянии. Игрок с мячом после подачи сигнала начинает обводить конусы в одну сторону правой ногой, в обратную – левой. Если трудно работать одной ногой, можно поочередно менять ногу, чтобы правильно обводить конусы. В этом упражнении прорабатываются те же физические качества, что и на первой станции. На третьей станции находятся мини-барьеры высотой 25–30 см, расставленные между собой на одинаковом расстоянии. По сигналу игрок начинает выполнять прыжки в одну сторону правым боком, в обратную – левым боком, или наоборот, развивая при этом скоростно-силовые качества.

На четвертой станции игрок выполняет поочередные челночные отрезки на заданном расстоянии с нанесением удара по воротам. В этом упражнении развиваются ловкость и скоростно-силовые качества. Время выполнения – 30 секунд на каждой станции, т. е. 2 минуты на весь комплекс упражнений. Рекомендуется делать по несколько подходов. Можно выполнять упражнения в игровой форме, разделив игроков на две или три команды по 4 человека. Важно правильно выполнять упражнения на каждой станции.

ГЛАВА V

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА И БОЛЬШОГО ТЕННИСА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

5.1. Использование настольного тенниса в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Использованию настольного и большого тенниса в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России посвящено недостаточное количество научных и учебно-методических работ.

Данная тема сегодня является одной из самых актуальных не только для переменного и постоянного личного состава образовательных организаций МВД России, но и для сотрудников ОВД в целом.

Проблема поддержания высокого уровня физической подготовки сотрудников ОВД приобретает все большую остроту, так как риск – неотъемлемая часть профессиональной деятельности курсантов и слушателей. В связи с этим непрерывно ведется работа по совершенствованию и всестороннему развитию их профессионально важных физических качеств, направленная на снижение рисков будущих сотрудников ОВД при выполнении ими своих служебных обязанностей.

Проведение соревнований по настольному теннису не требует больших затрат: достаточно нескольких столов, игровая поверхность которых может быть из любого матового материала, однородной темной окраски и обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см. Стол обязательно должен быть оборудован комплектом сетки, верхний край которой по всей своей длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм, массой 2,7 г, белого или оранжевого матового цвета. Ракетка может быть из любого дерева, любого размера, формы, массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой.

Во время проведения одиночных встреч курсантов и слушателей порядок игры заключается в том, что победитель жеребьевки, подающий первым, выполняет подачу, принимающий возвращает мяч, и таким образом начинается игра.

При парной встрече после жеребьевки любой из участников команды-победителя осуществляет подачу, после чего принимающий выполняет возврат мяча, партнер подававшего выполняет возврат и, наконец, партнер принимавшего подачу выполняет возврат. Данная последовательность не может нарушаться на протяжении всей игры: каждый игрок по очереди выполняет возврат мяча.

Розыгрыш мяча может быть переигран в случаях, если: 1) при подаче мяч, пролетая «над или вокруг» комплекта сетки, коснется его, при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно, или принимающий (или его партнер) «помешает мячу»; 2) подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался ударить по мячу; 3) ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла по вине внезапного внешнего воздействия на игрока; 4) игра прервана ведущим судьей или судьей-ассистентом¹.

Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары). Однако в Правилах настольного тенниса 2012 г. отсутствовало положение о том, что допускается (если это прямо указано в положении о соревнованиях) проводить соревнования, считая победителем партии игрока (ару), выигравшего следующий розыгрыш при счете 10:10².

В настольном теннисе факторами, определяющими успех встречи, являются правильность стойки каждого игрока у стола и способ удержания им ракетки (хватки).

Исторический факт параллельного развития настольного тенниса в Европе и на Азиатском континенте обусловил существование двух разных школ и, как следствие, двух основных способов хватки

¹ См.: Правила вида спорта «Настольный теннис»: приказ Минспорта РФ от 19.12.2017 № 1083 (ред. от 27.12.2021). URL: <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-nastolnyi-tennis-utv-prikazom/pravila> (дата обращения: 14.11.2022).

² Там же.

ракетки игроками: европейского и азиатского соответственно. Однако сегодня даже спортсмены из стран Азии все более склонны использовать технику европейской хватки. Принципиальную разницу этих двух способов удержания ракетки в руках можно условно объяснить как горизонтальную (европейскую) и вертикальную (азиатскую).

Несомненно, для обоих способов характерны еще и манера удержания в руке, соприкосновение большого и указательного пальцев и положение ладони на рукоятке.

Рассмотрим вертикальную азиатскую хватку «пером» и защитную подставку «тычок». При правильном удержании ракетки в руке большой и указательный пальцы должны обхватывать рукоятку ракетки с одной стороны, которая и будет ударной во всей партии либо встрече. Отсюда и происходит название хватки «пером» – как будто игрок удерживает в своей руке перо либо иной пишущий инструмент.

Азиатская хватка имеет много разновидностей, наиболее популярными из которых являются «клещи», «кольцо», «веер». Откашливаться на этих способах удержания ракетки в руках игрока в данном случае нецелесообразно, так как перечисленные подвиды применяются в основном профессиональными спортсменами, а не начинающими.

Рассмотрим горизонтальную европейскую хватку. При правильном удержании ракетки в правой руке рукоять кладется в выемку между большим и указательными пальцами правой руки. При этом большой палец должен лежать на прорезиненной плоскости ракетки. Данная сторона ракетки будет называться правой, а все удары, нанесенные этой стороной, – правыми. Противоположная поверхность ракетки, на которую накладывается указательный палец, именуется левой. Если игрок берет ракетку в левую руку, названия сторон ракетки и ударов не изменяются. Соответственно, для легкости запоминания можно провести следующую аналогию: наименование удара и ударная сторона ракетки определяются по положению большого пальца на рукоятке ракетки. Игрок, используя горизонтальную европейскую хватку, наносит удары справа, подробно описанные выше.

Рекомендаций для совершенствования базового уровня существует огромное множество, однако следует отметить, что одной из ключевых деталей, определяющих не только стиль каждого игрока,

но и успех встреч, является положение ребра ракетки: оно должно быть точно направлено в выемку между большим и указательными пальцами игрока. Изменение положения ребра ракетки во время партии позволяет выполнять различные техники.

Курсантам и слушателям целесообразно использовать разработанные Г. В. Барчуковой, В. М. М. Богушаса, О. В. Матыциным рекомендации для самостоятельных тренировок:

1) ударить мяч о стенку, перепрыгнуть через него (ноги врозь), обернуться кругом и поймать;

2) лежа на спине, бросить мяч о стенку, встать и, дав мячу удариться о землю, поймать его;

3) бросить мяч о пол, подбить его ногой о стенку и поймать;

4) в течение одной минуты успеть попасть мячом в цель – круг диаметром 60 см – не менее 18 раз, не заходя за черту, проведенную перед стенкой на расстоянии 4 м;

5) держа мяч двумя руками за спиной, подбросить его вверх перед собой, успеть наклониться вперед, коснуться ладонью земли, выпрямиться и поймать мяч;

6) бросить мяч сбоку о пол и перепрыгнуть через него, поймать с противоположной стороны;

7) бросить мяч вверх и вперед, сделать кувырок вперед и поймать мяч¹.

Тренировочный эффект от занятий настольным теннисом способствует развитию у курсантов и слушателей таких физических качеств, как взрывная сила, гибкость, быстрота движений, скорость реакций, высокая подвижность, реакции прогнозирования, ловкость, двигательная реакция, координация движений, скоростная выносливость, оперативная память, и влечет значительные функциональные изменения в организме занимающихся.

¹ См.: Барчукова Г. В., Богушас В. М. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса. М.: Academia, 2006. С. 18, 25.

5.2. Использование большого тенниса в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Большой теннис – вид спорта, где два игрока или две команды по два игрока состязаются между собой.

Большой теннис, являясь элитным видом спорта, направлен на развитие физических, психологических, творческих качеств человека, таких как сила, быстрота, ловкость, гибкость, прыгучесть, выносливость, выдержка, внимание, реакция, координация, память, логика.

Двигательные действия в большом теннисе сложны, и для их отработки и формирования необходим длительный промежуток времени. Поэтому заниматься данным видом спорта необходимо с раннего жизненного периода. Основными двигательными действиями являются выпады, приставные и перекрестные шаги, прыжки и бег. Для занятий большим теннисом нужен высокий уровень физической подготовленности, являющийся залогом мастерства в теннисе. Для современного большого тенниса характерна быстрая атакующая манера игры, только физически развитый атлет сможет в нее играть. Физическая подготовка – основополагающее средство подготовки теннисиста. И если общая физическая подготовка теннисиста осуществляется на основе средств из других видов спорта: лыжного, легкой атлетики, спортивных игр и др., то специальная физическая подготовка направлена на формирование и развитие физических качеств и способностей, необходимых атлету для игры в теннис: способностей быстро реагировать на мяч, быстро стартовать, в течение длительного времени сохранять скорость и выносливость, ловкость и прыгучесть для игры у сетки, силы определенных групп мышц.

Курсантам и слушателям также нужно предварительно изучить основную терминологию большого тенниса, необходимую для тренировок и игровых матчей:

– *эйс* – пролет мяча навывлет, когда он попадает в квадрат, но оппонент не успевает его коснуться;

– *смэш* – удар по мячу над головой, когда он летит с левой стороны от спортсмена;

– *форхенд* – удар преимущественно одной рукой, при котором рукоять ракетки удерживается внешней стороной ладони, удар «от себя»;

– *бэкхенд* – удар преимущественно двумя руками, выполняемый тыльной стороной, «на себя».

В большом теннисе существуют две основные стойки – высокая и средняя.

Правила подачи и розыгрыша мяча. Подающий (победитель жеребьевки) подает мяч одной рукой. При этом подбрасывать мяч в воздух ракеткой для подачи запрещается. Также в момент подачи игрок должен находиться на одном месте, не передвигаться, не прыгать, отрывая обе ноги от корта. Нельзя наступать на линии разметки, даже заносить над ними ногу, в противном случае будет создана ситуация, при которой может быть засчитана двойная ошибка.

Подача аннулируется в ряде случаев:

- некорректная подача;
- подающий игрок уронил инвентарь;
- промах;
- мяч до касания поверхности корта ударяется об одну из боковых стоек сетки;
- попадание в сетку;
- мяч до перелета на другую сторону прикасается к ракетке или другому члену команды подающего (исключительно для парных соревнований).

Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч находится непосредственно в игре, т. е. перебрасывается одним игроком с одной стороны корта другому игроку на противоположную сторону корта. Розыгрыш будет продолжаться даже в том случае, если отражающий игрок или игроки находятся за пределами площадки.

Розыгрыш начинается с подачи. Существует несколько вариантов подачи мяча: плоская, крученая, резанная. Выбор игроком способа подачи зависит от его индивидуальных особенностей и мастерства. Основные удары при подаче: слева, справа, слева-сверху, справа-сверху.

Ранее упомянутые форхенд (удар справа) и бэкхенд (удар слева) наглядно иллюстрируют разницу в способе удержания ракетки в руке.

При выполнении ударов особое внимание должно уделяться положению ног: игрок не должен смещаться с места для того, чтобы максимально использовать силу для нанесения удара.

При отражении ударов более характерны движения снизу, например, одним из таких ударов является «петля».

Петля – это пружина удара, фаза движения, во время которого плечо, локоть и рука тянут ракетку вверх и вперед. Правая рука, равно как и все туловище, в момент соприкосновения ракетки с мячом вытянута.

Удар «с легу». Из изначальной высокой стойки игроку нужно переместиться в среднюю стойку, после чего подать корпус немного вперед, используя при перемещении (в зависимости от игровой ситуации) выпады, приставной или перекрестный шаг, прыжок или даже бег.

Большой теннис является более энергозатратным, подвижным и тактически сложным видом спорта, чем настольный теннис, одновременно являясь и более зрелищным.

Подтверждает актуальность тенниса в жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России вывод исследователя С. Л. Дорошенко: «В процессе физического воспитания в высших учебных заведениях решается главная задача – всесторонняя физическая подготовка студентов. Одним из популярных у студентов вариантов выбора способов физкультурной активности также является теннис»¹.

Практическую сложность в воплощении предложенных методик вовлечения курсантов и слушателей в занятия настольным и большим теннисом представляют два обстоятельства.

Во-первых, в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации², равно как и в программах обучения курсантов и слушателей образовательных

¹ Дорошенко С. А., Муллер А. Б. Настольный теннис: учеб. пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов. Красноярск: КГТУ, 200. 120 с.

² См.: Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). Доступ из справочно-правовой системы «Консультант-Плюс».

организаций МВД России, отсутствуют положения о занятиях игровыми видами спорта на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке.

Во-вторых, в большинстве образовательных организаций МВД России отсутствует должное материально-техническое обеспечение для занятий курсантов и слушателей настольным и большим теннисом. Для оборудования площадок для занятий настольным теннисом не требуется больших материальных затрат, чего нельзя сказать об оборудовании теннисных кортов для занятий большим теннисом.

При подготовке (тренировке) курсантов и слушателей предлагается смоделировать их поведение и действия в разных игровых ситуациях, что даст возможность лучше запомнить и овладеть необходимыми навыками и приемами, выработать психологическую готовность к оптимальному поведению, своевременно распознать и правильно оценить складывающуюся ситуацию, ограничить внезапное нанесение ударов оппонентом, оградить себя и напарника от проигрыша. Предложенные методические рекомендации по технике нанесения ударов как в настольном, так и в большом теннисе направлены на облегчение понимания обучающимися правил и принципов игр, а также повышение уровня заинтересованности курсантов и слушателей 1–5 курсов в спортивной жизни образовательной организации.

К методам совершенствования важных для тенниса физических качеств курсантов и слушателей относятся методы совершенствования координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости.

Сегодня среди обучающихся образовательных организаций «самыми популярными видами спорта стали настольный теннис, карате и самбо, которые позволяют человеку развиваться духовно и физически, укреплять свой иммунитет»¹.

Образовательные организации МВД России – одни из передовых высших учебных заведений. Для будущих сотрудников правоохра-

¹ Котова О. В., Обертас В. Д. Современные виды спорта: предпочтения студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сб. науч. ст. VII Междунар. молодеж. науч.-практ. конф., Курск, 15 апреля 2022 г. Курск: Юго-Западный гос. ун-т, 2022. С. 100.

нительных органов особенно важно всестороннее развитие не только физических, но и моральных, интеллектуальных качеств, чему во многом способствуют занятия настольным и большим теннисом.

Суть профессии полицейского заключается в борьбе с преступностью, обеспечении порядка, защиты граждан и государства от преступных посягательств, пресечении административных правонарушений.

Оперативно-служебная деятельность сотрудников МВД России отличается многообразием конфликтных ситуаций, которые в большинстве случаев относятся к категории экстремальных, связанных с опасностью для жизни.

О. С. Панова указывает, что ключевыми качественными характеристиками физических способностей полицейских выступают способность к равновесию; показатели координационных способностей, проявляемых в циклических локомоциях; способность к дифференцированию силовых параметров движения и ориентации в пространстве¹.

Вне зависимости от характера выполняемой сотрудником правоохранительных органов основной деятельности каждый полицейский, в том числе курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, должны стараться поддерживать на высоком уровне профессионально важные качества: реакцию, скорость, выносливость и силу. Во многом достижению этой цели может способствовать игровое занятие большим теннисом.

Для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России актуально утверждение о том, что «двигательная активность способствует укреплению здоровья и профессиональному долголетию»².

Традиционно большой теннис или просто теннис делится на два основных вида: *одиночный* и *парный*. Эта классификация непосредственно связана с количеством игроков, принимающих участие

¹ См.: Овчинников В. А., Панова О. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2020. 584 с.

² Самыгин С. И., Самыгин П. С., Попов М. Ю. Спорт как институт социализации современной российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 1. С. 77.

в игре: одиночный предусматривает состязание двух игроков, находящихся по двум сторонам поля, разделяемого сеткой; парный – когда четыре спортсмена (по двое с каждой стороны сетки) состояются командами (парами).

Как и в других видах спорта, в том числе в настольном теннисе, возраст участников соревнований по большому теннису определяется основными категориями: юноши, девушки до 18 лет (не старше 17 лет); юниоры, юниорки до 20 лет (не старше 19 лет) и до 22 лет (не старше 21 года); мужчины, женщины (22 года и старше).

Согласно данной системе можно классифицировать соревнования для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по следующим категориям:

- 1) курсанты 1 курсов: юноши, девушки до 18 лет (не старше 17 лет);
- 2) курсанты 2–3 курсов: юниоры, юниорки до 20 лет (не старше 19 лет);
- 3) курсанты и слушатели 3–5 курсов: юниоры, юниорки до 22 лет (не старше 21 года); мужчины, женщины (22 года и старше).

При этом в каждой категории дополнительно можно выделить соревнования среди юношей, девушек и команд.

Особое внимание следует обращать на медицинский осмотр перед проведением первенства и медицинское сопровождение соревнований.

Теннисисты должны много и регулярно тренироваться, чтобы быть способными быстро перемещаться, наносить результативные удары и отражать удары соперника. Упражнения, выполняемые теннисистом на тренировках, должны быть разнообразными, потому что одни упражнения делают мышцы эластичными и суставы гибкими, а другие – развивают координацию движения и быстроту реакции. Все это имеет большое значение для выносливости спортсмена и рациональности его движений¹.

Выносливость теннисиста увеличивается и за счет дыхательных упражнений. При стремительной игре организм не успевает включиться в кислородно-дыхательные процессы и подключает внут-

¹ См.: Демчук Е. Е., Никифоров В. И. Актуальные проблемы совершенствования выносливости игроков в настольном теннисе // Молодой ученый. 2015. № 3 (83). С. 866–868.

ренные резервы. То есть необходимо развивать анаэробную выносливость. Это воспитание включает в себя продолжительность упражнений, продолжительность отдыха, число повторений и интенсивность тренировки¹.

Рассматривая вопрос о готовности к проведению соревнований по большому теннису, необходимо учитывать как физические, так и психологические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

К физическим аспектам относятся физическое состояние обучающегося как состояние здоровья; гибкость, силовые, скоростные и другие способности; состояние окружающей (внешней) среды, возможности тактического мышления и пр.

Психологические аспекты выражаются в формировании волевых качеств, необходимых для ведения игры (целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, решительность, инициативность, находчивость, выдержка, самообладание), и готовности к работе в команде, распределению обязанностей.

Отдельное внимание обучающихся следует обратить на типичные ошибки, совершаемые новичками:

- касание – прикосновение к мячу до пересечения им линии поля и сетки;
- умышленный двойной удар – игрок дважды умышленно касается мяча для придания ему задуманной траектории (во время подачи или отражения мяча);
- двойная ошибка – подача дважды подряд выполняется неправильно (в данном случае допускается переподача, если мяч находится на стороне оппонента; если двойная ошибка все же совершена, то очко засчитывается противнику / команде-оппоненту).

¹ См.: Поваляева Т. В. Настольный теннис как вид физической активности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы национал. науч.-практ. конф. проф.-препод. состава, науч. сотрудников и аспирантов, приуроченной к юбилею проф. В. И. Воропаева, Воронеж, 25 мая 2021 г. Воронеж: Воронеж. гос. аграр. ун-т им. Императора Петра I, 2021. С. 144.

Для правильного усвоения основных приемов и техники игры очень важна роль тренера-преподавателя, который не только разъясняет правила, но и помогает обучающимся решать возникающие проблемы.

Необходимо выделить общефизические и специальные упражнения для развития физических качеств теннисистов.

Упражнения на развитие гибкости. Постановка различных видов мостиков с опорой на голову, на ногах и коленях с опорой на ногах и руках, подъем и опускание на мостик (сначала у стены), полшпагаты и шпагаты, шпагаты стоя на одной ноге, упражнение «березка» и др.

Упражнения на развитие ловкости. Игра в спортивные игры (волейбол, баскетбол, лыжный спорт и др.). Выполнение стоек с опорой на локтях, на голове, на руках (на одной руке). Кувырки вперед и назад, различные перевороты вперед, назад, боком («колесо», «каскад» с места и с разбега).

Упражнения на развитие силы. Различные парные упражнения, подъемы партнера, перебрасывание через себя, выжимание, вращение за руки вокруг себя и др.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на короткие дистанции, выполнение стартов (низкие и с ускорением, с переменной направлением движения, спиной вперед).

Упражнения на развитие быстроты передвижения (на теннисной площадке). Быстрые перебежки от стены до сетки. Перебежки спиной и боком с возвращением назад. Эстафетный бег.

Упражнения на развитие силы. Упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, ручной эспандер, гимнастические булавы). Легкоатлетические метания (копье, ядро, граната, диск). Упражнения со скакалкой.

Таким образом, физическими качествами, необходимыми теннисисту, являются сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость, прыгучесть. Они проявляются в технике игры, взаимосвязаны друг с другом, и выделить их во время игры невозможно. Развитие данных качеств в тренировочном процессе осуществляется комплексными средствами (широкий спектр игровых, общеразвивающих упражнений, связанных с другими видами спорта: легкой атлетикой,

гимнастикой, акробатикой, волейболом, баскетболом, футболом и др., и специальных упражнений: метания, двигательные действия, схожие с ударными движениями, и др.). Для двигательных действий занимающихся теннисом характерна согласованность движений всех частей тела.

ГЛАВА VI

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

6.1. Способы проведения соревнований в игровых видах спорта

В практике проведения соревнований по волейболу применяются системы розыгрыша: *круговая, с выбыванием и смешанная.*

Круговая система позволяет наиболее объективно определить действительное соотношение сил всех соревнующихся, полнее проверить подготовленность команд и устранить элемент случайности в результатах. Единственным недостатком розыгрыша по круговой системе является большая временная затратность на проведение соревнования. При большом количестве участвующих команд их предварительно распределяют на подгруппы и затем проводят стыковые игры между командами разных подгрупп.

В соревнованиях по круговой системе все участники встречаются друг с другом, т. е. каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) последующие места, занятые командами. Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают «номер» с первого до последнего по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждый день соревнований. Если число команд участниц нечетное, то команда, рядом с номером которой указан номер в скобках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причем, если число команд-участниц нечетное, то на два делят очередную цифру. При четном числе команд-участниц последующую цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбиком цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут «1», а в столбике (снизу-вверх)

следующие по порядку цифры: 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае – «5») и т. д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней. И так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру «1» над линией. Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений; если число команд-участниц четное, эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня. Например: 1–8, 8–5, 2–8, 8–6 и т. д. Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причем цифры над линиями – команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков составляет очередной игровой день.

Система с выбыванием. При проведении соревнований этим способом каждая команда выбывает после первого проигрыша. Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяет жеребьевка. Если число участвующих команд кратно степени двух (4, 8, 16, 32 и т. д.), то названия команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенном жеребьевкой. Первая команда играет со второй, третья – с четвертой и т. д. В игру вступают все команды-участницы. Победители первого круга играют между собой (также попарно) в порядке сверху вниз. Круг, в котором встречаются восемь команд, называют четвертьфиналом; круг встреч четырех команд – полуфиналом и, наконец, решающие матчи двух лучших команд – финалом. Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований. Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, получаемых в ходе жеребьевки) вступает в игру со второго круга. Число команд, играющих в первом круге, определяют по формуле $(n-2^*) \times 2$, где «n» – число команд-участниц; «*» – степень, дающая число, максимально приближенное к «n». Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд, то в первый день встречаются 6 команд: $(11-2) \times 2$. Для команд, вступающих в игру со второго круга, отводят крайние верхние и крайние нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих в первом круге, поровну между командами из верхней и нижней половины таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то количество команд, вступающих в игру со второ-

го круга, в нижней половине таблицы будет на одну больше, чем в верхней. Количество пар, играющих в первом круге, наоборот будет на одну больше в верхней половине таблицы.

Смешанная система. В настоящее время большинство соревнований проводятся по смешанной системе, которая позволяет в оптимальные сроки провести соревнования среди значительного количества команд. Эта система включает элементы двух основных систем розыгрыша: круговой и с выбыванием. На первом этапе соревнования могут проводиться по той или другой основной системе, а на последующих этапах – по иной системе. Чаще всего на предварительном этапе команды разбиваются на группы, сначала проводятся игры по круговой системе, а затем определенное количество команд из группы, занявших более высокие места, встречаются с соответствующими командами из других групп по системе с выбыванием. Смешанная система отличается разнообразием вариантов, позволяет в наиболее полной мере учесть интересы участвующих команд, организаторов соревнований, зрителей, имеющиеся условия, спортивные сооружения. Она наиболее оптимальна для краткосрочных официальных соревнований.

6.2. Основные правила игры в волейбол

В волейбол играют две команды: каждая состоит из 6 человек, но на игру заявляется по 14 игроков от каждой команды.

Игроки расставляются следующим образом. **Игрок первого темпа – самый высокий игрок команды** (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») – находится под сеткой, осуществляет пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону, а также осуществляет постановку блока нападающим ударами соперника. На приеме он не участвует. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й. **Игроки второго темпа** (доигровщики) – осуществляют нападение с краев сетки, участвуют во всех элементах игры: прием, блок, подача (после перехода), пас и нападающий удар. На площадке имеют номера: 2-й и 5-й. Их действия направлены на забивание мяча, на игру против блока противника, на постановку эффективного блока вместе с центральным блокирующим против атаки. Атаку осуществляют в любую зону, кроме 6-й,

так как там стоит на приеме либеро – главный защитник команды. Обычно в приеме не участвуют. **Диагональные** – это самые высокие и сильные игроки. Их основная задача – атака и подача. Могут принимать участие в постановке блока. Являясь основной силой команды, приносят ей очки. Диагональные не участвуют в приеме, на площадке расположены по диагонали друг к другу. Их номера 1 и 4. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный под номером 1 не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны! Его разбег и удар должны происходить ДО линии нападения. **Либеро** – это игрок второй линии под номером 6. Месторасположение его – центр площадки своей команды. Являясь главным защитником команды, ответственен за прием подач и силовых ударов. Как правило, это самый невысокий член команды, так как ему приходится часто падать и вытаскивать низкие силовые мячи. Либеро не участвует в атаке, не может ставить блок и передавать мяч сверху при нахождении в трехметровой зоне возле сетки.

Волейболисты имеют форменную одежду, состоящую из футболки, шорт, носков и кроссовок.

Элементами волейбола являются: подача, прием, пас, нападающий удар, блок. подача (нижняя, верхняя, крученая, планирующая, силовая в прыжке) производится из-за лицевой линии. Не допускается заступ за лицевую линию до момента подброса мяча. Приемы (сверху, снизу) бывают центральные или диагональные. Пасы – навесные, обманные, прыжковые. Самое большое количество очков приносят нападающие удары, которые осуществляют доигровщики и диагональные игроки. Блок ставится одним, двумя, тремя игроками. Главное правило блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки.

Игра состоит из трех партий. Для победы в каждой партии необходимо набрать до 25 очков. В случае если обе команды набирают по 24 очка, игра будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в два очка.

Очки начисляются в тех случаях, если: мяч коснулся земли на половине площадки соперника; осуществлена неудачная подача соперника (в сетку, в аут); игрок соперника коснулся сетки, заступил на половину площадки противоположной команды, заступил на лицевую линию в период подачи; а также в случае четвертого

и дальнейшего касания мяча командой соперника, или при осуществлении двойного касания мяча одного и того же игрока.

Право подачи первого мяча командами определяется путем жеребьевки. Команда, выигрывавшая это право, вводит мяч ударом на сторону соперника. Игра продолжается до того момента, пока одна из команд не выигрывает очко.

В обязательном порядке в игре присутствует система переходов. Она осуществляется следующим образом: первая команда подает второй команде мяч, и в результате подачи выигрывает очко, затем осуществляется следующая подача. И так до тех пор, пока вторая команда не забьет очко первой команде. Затем право на подачу переходит ко второй команде. Вторая команда будет подавать до тех пор, пока ей не забьет мяч первая команда. Если это происходит, то игроки первой команды осуществляют смещение по часовой стрелке, занимая места соседних игроков своей команды. Таким образом, игрок первой зоны переходит в 6-ю зону, игрок из 6-й зоны – в 5-ю и т. д.

Площадка для игры в волейбол имеет прямоугольную форму размером 18 на 9 м (рис. 11), которая очерчена боковыми и лицевыми линиями, являющимися частью поля. Игровая поверхность должна быть плоская, горизонтальная, безопасная, деревянная или синтетическая, светлого цвета.

Волейбольная площадка разделена на две равные части – по воздуху сеткой, а по покрытию – линией, которую называют средней.

Сетка располагается в мужском волейболе на высоте 2 м 43 см, в женском на высоте 2 м 24 см. Ширина сетки составляет 1 м, длина 9,5–10 м. Изготавливается сетка из натуральных или нейлоновых нитей белого или черного цвета толщиной 1,5–2 мм, ее ячейки имеют размер – 10 на 10 см, по краям она обрамлена парусиновыми лентами: сбоку шириной 5 см, сверху – 7 см. Частью конструкции сетки считаются вертикальные антенны, изготовленные из фибerglassа, высота которых 1,8 м, диаметр – 1 см. Стойки – круглые и гладкие высотой 2,55 м устанавливаются на поверхности без растяжек и на расстоянии 0,5–1,0 м за боковыми линиями.

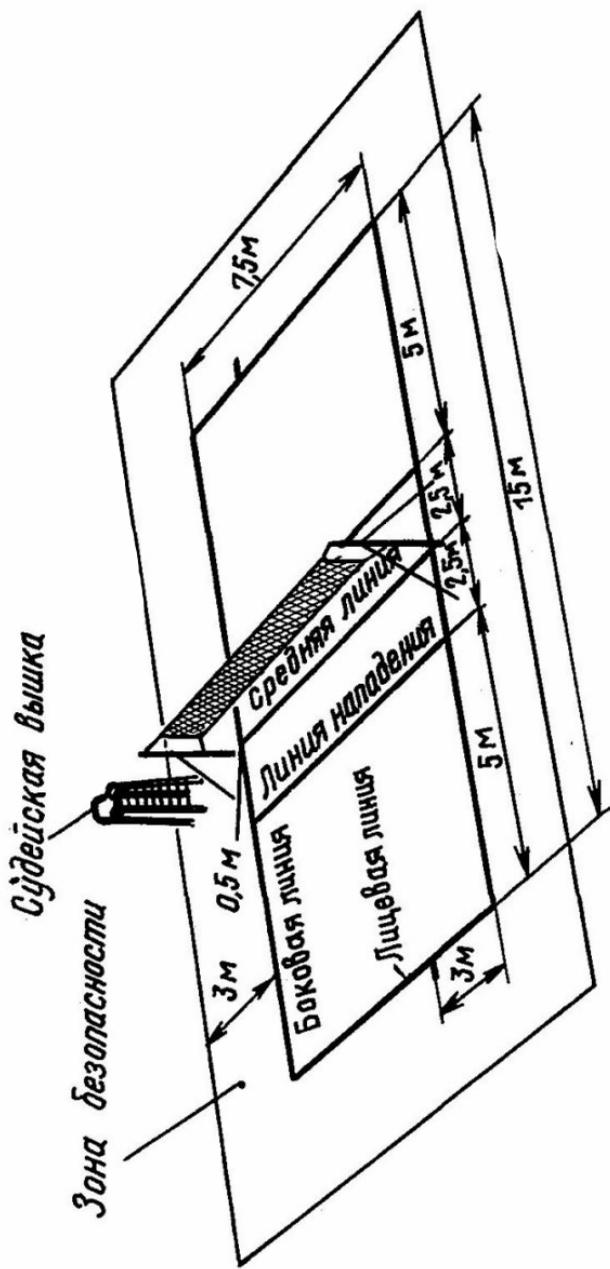


Рис. 11. Игровая площадка для волейбола

Каждая половина поля делится на две зоны атаки: передняя расположена ближе к сетке на расстоянии 3 м от нее. Непрерывной линией передняя зона атаки отделена от задней зоны, длина которой составляет 6 м, ее еще называют зоной защиты. За лицевой линией находится зона подачи.

На волейбольном поле нанесена разметка в виде линий, ширина которых составляет 5 см. Размеры пунктирной линии, отделяющей переднюю и заднюю зоны за пределами площадки, а также зону подачи, составляют в длину 15 м и располагаются на расстоянии 20 см друг от друга. Ширина их 5 см.

Требования к волейбольному мячу. Форма мяча – сферическая, диаметр – 65–67 см, вес – 260–280 г; изготавливается из натуральной или искусственной кожи, с внутренней резиновой камерой, окрашивается в однотонный цвет.

6.3. Основные правила игры в баскетбол

Баскетбол – командная спортивная игра со специальным мячом. Участниками игры являются две команды, главная цель каждой – забросить руками мяч в кольцо противоположной команды – соперника.

1. В баскетбол играют две команды. Каждая команда состоит из 12 человек, 5 из них одновременно играют на баскетбольной площадке. Другие размещаются на скамейке в числе запасных. В период пауз-перерывов в игре они выходят на площадку по очереди или по решению тренера-преподавателя на замену игравших игроков. По позициям игроки распределяются следующим образом: разыгрывающий защитник (первый номер), атакующий защитник (второй номер), легкий форвард (третий номер), тяжелый форвард (четвертый номер), центровой (пятый номер). Баскетбольная форма игрока состоит из майки, шорт, кроссовок, носков, защитной атрибутики. Форма должна быть свободной, эластичной, сшитой из дышащих тканей и удовлетворять запросам игрока.

2. Правила ведения мяча в баскетболе. Игрок, который владеет мячом, должен ударять им в пол. Без удара в пол можно сделать только два шага. Если сделано больше шагов, то фиксируется нарушение – «пронес мяча», мяч переходит к команде соперника.

3. Мячом следует играть руками. Двигаться с мячом, не ударяя им в пол, специально бить по нему ногой, ставить блокировку любой частью ноги или бить по нему кулаком, двумя руками запрещается. Если игрок случайно соприкоснулся или коснулся мяча стопой или ногой, то это не является нарушением.

4. Баскетбольный матч делится на 4 четверти или 2 тайма (в студенческом баскетболе). В НБА (национальная баскетбольная ассоциация) матч делится на 4 четверти по 12 минут, в ФИБА (международная федерация баскетбола) четверть состоит из 10 минут. NCAA (студенческая ассоциация США) проводит два тайма по 20 минут.

5. Между четвертями предполагаются и устанавливаются короткие перерывы. Между вторым и третьим периодом (либо между таймами) время перерыва увеличивается.

6. Если игра заканчивается равным количеством очков, то после основного времени назначается дополнительное – овертайм. Количество овертаймов не ограничивается. Игра продолжается до определения победителя встречи.

7. Каждый бросок в корзину отличается по количеству набранных очков. Во время штрафного броска заброшенный мяч приносит команде 1 очко. Мяч, заброшенный со средней или близкой дистанции (ближе 3-очковой линии), приносит команде 2 очка. Мяч, заброшенный из-за 3-очковой линии, приносит команде 3 очка.

8. На баскетбольной площадке определяется 3-очковая дуга: для ФИБА она расположена от кольца в 6 м 75 см, в НБА – в 7 м 24 см.

9. На площадке выделяется также трехсекундная зона, где играющий в атакующей команде не может находиться в ней более трех секунд.

10. За нарушение правил игры игрокам объявляется фол. Он объявляется в случае, если в нападении происходит переход владения мячом к команде соперника и вбрасывание его из-за линии, ограничивающей пространство игрового поля (лицевая линия – за щитом, боковая линия – по краям площадки). Наказанием за фол в защите сначала является остановка игры, вбрасывание мяча соперником из аута и перезапуск счетчика времени на атаку. Если команда достигла определенного количества фолов за четверть, то она наказывается пробитием двух штрафных бросков. Фол защитника при броске сразу наказывается штрафными бросками.

Игровая баскетбольная площадка представляет собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий (рис. 12). Размер площадки должен составлять согласно требованиям стандартов 28 м в длину и 15 м в ширину. Высота потолка должна быть не меньше 7 м, а на профессиональных площадках допускаются потолки высотой 12 м и выше. Световое освещение на поле должно быть сделано так, чтобы не мешать передвижению игроков и равномерно охватывать всю площадку.

Разметка площадки состоит:

- из ограничивающих линий, которые проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые);
- центральной линии, которая проводится от одной боковой линии к другой и при этом должна быть параллельна к лицевым линиям;
- центральной зоны, представляющей собой круг (радиус 1,80 м) и расположенной в центре баскетбольного поля;
- 3-очковых линий, представляющих собой полукруги радиусом 6,75 м, проведенные до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями;
- линий штрафного броска, наносящихся длиной 3,6 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы ее дальний край располагался на расстоянии 5,8 м от внутреннего края лицевой линии, а ее середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

Баскетбольная площадка оборудована двумя щитами, двумя фермами выноса щита от стены, двумя корзинами с сетками.

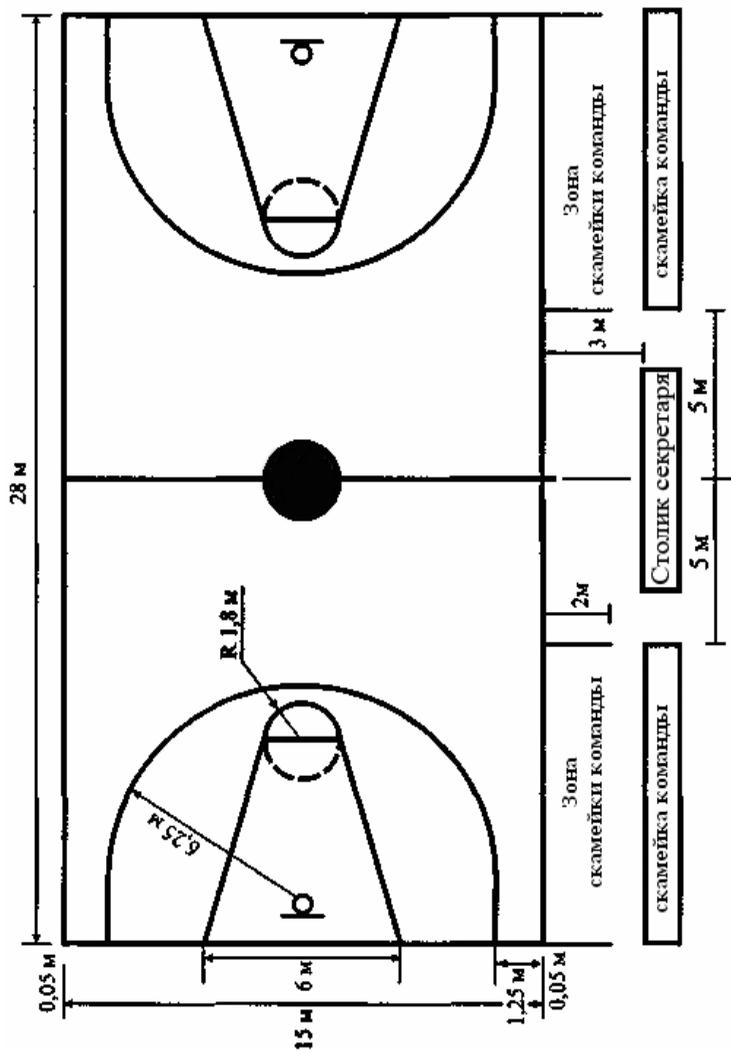


Рис. 12. Игровая площадка в баскетболе

Требования к баскетбольному щиту. Щит должен быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании. Параметры щита для профессиональной игры в баскетбол должны быть такими: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1–1,3 м и высотой 0,8–1 м.

Щит должен быть навешен перпендикулярно по отношению к игровой поверхности и параллельно по отношению к лицевым линиям. Его изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепким.

Требования к баскетбольной корзине. Кольцо не должно напрямую соприкасаться со щитом. Крепежные детали устанавливаются таким образом, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца. Баскетбольная корзина должна изготавливаться из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм и иметь внутренний диаметр 45–46 см. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев.

Расстояние между верхом корзины и игровой поверхностью должно быть 3 м 5 см. Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40–45 см.

Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, определенный оттенок оранжевого цвета, а также рисунок в виде восьми вставок и черных швов.

Современный баскетбольный мяч состоит из четырех слоев: резинового баллона; оплетки из нейлона или хлопка, которая защищает баллон от повреждений; корпуса из высококачественной резины, формирующей внутренний слой конструкции; покрытия из резины либо из натуральной или композитной кожи.

Мяч имеет четыре размера. Самый распространенный № 7. В зависимости от возраста игроков и предпочтений тренера-преподавателя используются в игре и другие размеры. Варианты баскетбольного мяча представлены в таблице 1.

Характеристики разновидностей баскетбольного мяча

Размер баскетбольного мяча	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7	750–780	567–650
Размер 6	720–740	500–540
Размер 5	630–710	470–500
Размер 3	560–580	300–330

6.4. Основные правила игры в мини-футбол

Участниками игры в мини-футбол являются две команды. В составе каждой – вратарь и 4 полевых игрока, но не более 7 запасных. В ходе игры количество замен не ограничивается. Любой игрок, которого заменили, может снова вернуться на поле вместо одного из игроков своей команды.

Экипировка игроков состоит из футболки, шорт, гетр, щитков и спортивной обуви (футзальные или шипованные кеды, в случае если соревнования проводятся на искусственном газоне). Вратарь имеет право играть в спортивных штанах.

Игровая площадка должна иметь прямоугольную форму (рис. 13). Ее покрытие должно быть ровным и гладким. Как правило, для игры используется деревянный паркет или синтетическое покрытие, также спортивные состязания проводятся на искусственном газоне. Длина стандартного игрового поля – 28–40 м, ширина – 16–20 м. Оно размечается линиями шириной 8 см. Эти линии входят в размер площадей, которые они ограничивают. Две длинные линии называются боковыми, две короткие – линиями ворот. Средняя линия делит поле на две равные половины. В центре площадки обозначается центральный круг диаметром 3 м. На обеих половинах игрового поля обозначаются штрафные площади.

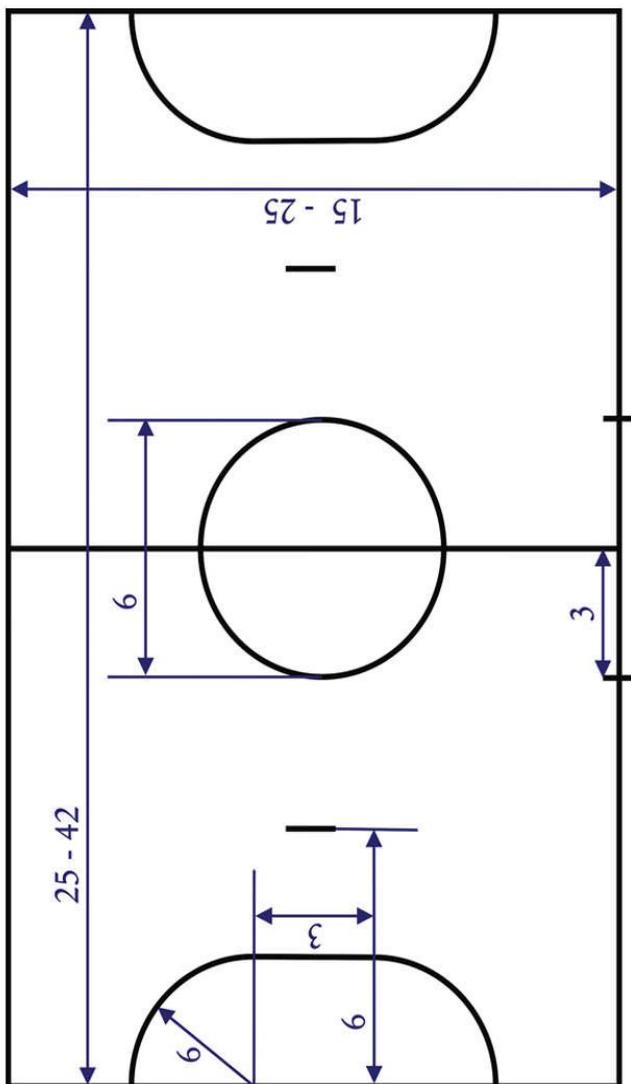


Рис. 13. Игровое поле в мини-футболе

На каждой половине игрового поля на расстоянии 6 м от средней точки между двумя стойками ворот обозначается отметка для пробития 6-метрового удара (пенальти), а на расстоянии 10 м – отметка для пробития 10-метрового удара (дабл-пенальти). В каждом углу площадки проводится четверть окружности радиусом 25 см – угловые сектора. Замена осуществляется только через зоны замены, которые на той стороне игрового поля, где расположена скамейка запасных игроков.

Ворота устанавливаются на середине каждой линии ворот. Расстояние между стойками ворот – 3 м, а от нижней точки перекладины до поверхности поля – 2 м (рис. 14).

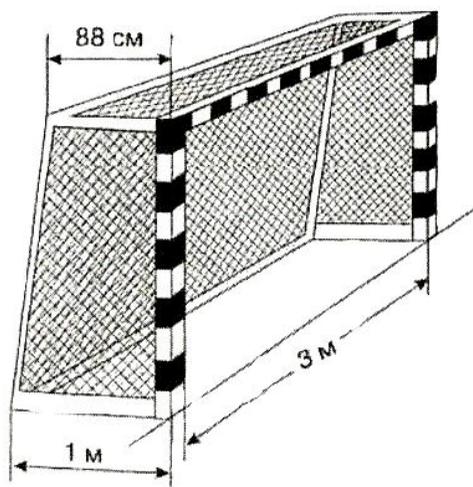


Рис. 14. Ворота в мини-футболе

Сетки крепятся к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки.

Мяч для игры изготавливается из кожи или синтетических материалов. Длина его окружности – не менее 60 и не более 62 см. Вес мяча – 400–440 г.

Особенностью мяча для игры в мини-футбол является небольшой отскок от поверхности площадки, что позволяет ему длительное время не покидать пределы игрового поля. Мяч считается вы-

шедшим из игры, если он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Если же мяч катится по линии, он считается вне игры. Аналогично определяется и взятие ворот.

Выбор сторон поля осуществляется судьей матча с помощью жребия. Команда, выигравшая жребий, выбирает ворота. Обычно подбрасывается монета или капитаны гадают: стоит или идет время на часах. Соперник получает право на начальный удар. При его выполнении мяч ставится на центр игрового поля, а игроки располагаются на своих половинах площадки. При этом игроки команды, начинающей игру, должны находиться не ближе трех метров от мяча.

Продолжительность игры – два равных периода по 20 минут чистого времени каждый. «Чистое время» – время игры без учета остановок. Для пробития 6-метрового или 10-метрового ударов продолжительность игры может быть увеличена. Перерыв между первым и вторым периодом не должен превышать 15 минут. Победительницей в игре считается команда, забившая сопернику большее число мячей. Если у обеих команд равное количество забитых мячей или же таковые отсутствуют, игра считается закончившейся вничью.

Состав судейской бригады включает судью, второго судью и хронометриста. Главный судья и второй судья имеют равные полномочия. Однако в случае разногласия между ними в оценке какого-либо эпизода игры решение главного судьи является приоритетным. Главный судья располагается на противоположной стороне игрового поля от скамеек запасных игроков, а второй судья занимает позицию на площадке перед скамейками запасных.

Штрафной удар назначается за умышленную игру рукой, за поддержку соперника, за толчок в плечо или спину, за удар и попытку ударить соперника рукой, за подножку и прочие фолы. При этом провинившейся команде начисляется фол. В то же время если такие нарушения совершаются игроком в своей штрафной площади, независимо от того, где находится в этот момент мяч, судья назначает в ворота провинившейся команды 6-метровой удар (пенальти). Для пробития пенальти мяч ставится на 6-метровую отметку, а игроки располагаются за воображаемой линией, параллельно линии ворот и проходящей в 6 м от нее, но не ближе 5 м от мяча. Гол, забитый

непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается. Бьющий игрок не имеет права повторно касаться мяча до тех пор, пока его не коснется какой-либо другой игрок.

Свободный удар назначается в сторону той команды, игрок которой сыграл против соперника без мяча, помешал вратарю вбрасывать мяч в поле, попытался ударить по мячу ногой, когда им овладел вратарь; не владея мячом, препятствовал продвижению соперника без мяча. Свободный удар арбитры должны назначать также, если вратарь допустит следующие нарушения: вводя мяч в игру, вновь получает пас от партнера (при этом мяч за это время не пересек среднюю линию поля или же его не коснулся кто-то из соперников); взял мяч в руки в штрафной площади после паса ногой от партнера; владеет мячом на своей половине поля более 4 секунд.

Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло такое нарушение. Однако если нарушение произошло в штрафной площади команды соперников, то свободный удар выполняется с ближайшей к месту нарушения точке на линии штрафной площади. При выполнении штрафных и свободных ударов мяч должен неподвижно лежать на поверхности игрового поля, а игрок, выполняющий удар, не может касаться его повторно до того момента, пока мячом не сыграет любой другой игрок. При этом все игроки противоположной команды должны располагаться не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока тот не войдет в игру. Мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного удара, засчитывается. Со свободного удара гол засчитывается только в случае, если после удара мяча коснется любой другой игрок. Если при выполнении штрафного удара кто-то из игроков приблизится к мячу ближе 5 м, удар повторяется. Выполнение штрафных и свободных ударов производится в течение 4 секунд с момента, когда бьющий игрок начал контролировать мяч.

10-метровый удар (дабл-пенальти). Все фолы, набранные одной и другой командой, фиксируются хронометристом.

Начиная с шестого командного нарушения, зафиксированного в каждой половине игры, противоположная команда получает право на пробитие 10-метрового удара. При этом игроки провинившейся команды не имеют права в целях защиты своих ворот «построить стенку». Вратарь при выполнении соперниками такого удара дол-

жен оставаться в пределах своей штрафной площади, но не ближе 5 м от мяча. Все остальные игроки располагаются за воображаемой линией, проходящей на уровне мяча и параллельной линии ворот.

Удар с боковой линии выполняется после того, как мяч полностью ее пересечет. Выполняет удар один из соперников игрока, который последним коснулся мяча. Мяч ставится на боковую линию в том месте, где он покинул площадку, а игроки провинившейся команды располагаются в 5 м от него. Удар выполняется в течение 4 секунд с момента, когда бьющий игрок взял мяч под контроль. Мяч, забитый в ворота с такого удара, не засчитывается. Но если после удара мяч коснется какого-либо другого игрока, судья засчитывает гол.

Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересечет линию ворот, вне самих ворот, и последним мяча коснется игрок защищающейся команды. Для выполнения такого удара мяч ставится внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча за пределы поля. Гол засчитывается, если он забит непосредственно с углового. При пробитии этого удара соперники должны располагаться не ближе 5 м от мяча. Угловой удар выполняется в течение 4 секунд с момента, когда бьющий игрок взял мяч под контроль.

Вбрасывание мяча от ворот выполняется, когда мяч полностью пересечет линию ворот над перекладиной или между одной из стоек и боковой линией и последним его коснется игрок противоположной команды. Вратарь, взяв мяч под контроль, должен из пределов штрафной площади выполнить вбрасывание в течение 4 секунд.

«Спорный мяч» – это способ возобновления игры после ее временной остановки. Судья производит вбрасывание мяча в том месте, где он находится в момент остановки игры. Если же такая остановка произошла в штрафной площади, то вбрасывание осуществляется с ближайшей точки на линии штрафной площади. Игра возобновляется, когда подброшенный арбитром между соперниками мяч коснется поверхности площадки.

Дисциплинарные санкции применяются к игрокам, совершившим определенные нарушения правил игры. Игроку выносится предупреждение и предъявляется арбитром желтая карточка за следующие нарушения: некорректное поведение, несогласие с дейст-

виями судей, несоблюдение 5-метрового расстояния при выполнении соперником стандартных положений, нарушение правила замены, уход с поля без разрешения арбитра и др. За каждое такое нарушение противоположная команда выполняет свободный удар с того места, где это нарушение произошло. Если же нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар выполняется с ближайшей точки на линии штрафной площади.

Если же игрок оказался виновным в более серьезных нарушениях правил, то он удаляется с поля и ему арбитр предъявляет красную карточку. К таким нарушениям относятся: неспортивное поведение на площадке, повторное предупреждение в ходе игры (вторая желтая карточка), умышленная игра рукой в своей штрафной площади, грубое нападение на соперника, а также фол «последней надежды», когда игрок останавливает прорвавшегося к воротам соперника неправильным приемом.

Удаленный игрок не имеет права снова вступать в игру и находиться на скамейке запасных. Провинившаяся команда в течение последующих двух минут должна играть в меньшинстве. При этом если пять соперников играют против четырех в другой команде и первые забивают гол, то команду, играющую в меньшинстве, может дополнить пятый игрок. Если команда, играя в меньшинстве, забивает гол, то игра продолжается без изменения числа игроков. Если в команде после удаления игроков осталось менее трех участников, включая вратаря, судья прекращает игру и засчитывает этой команде поражение. Правила игры также требуют от арбитров наказания игроков не только за совершенное нарушение, но и за попытку совершить его.

6.5. Основные правила игры в настольный теннис

Согласно официальным правилам соревнования по настольному теннису подразделяют на *личные* (в ходе которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно); *командные* (результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом); *лично-командные* (результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом)¹. Каждый вид соревнований может быть как одиночным, так и парным. В первом участвуют по половому признаку, а во втором – в мужских / женских парах или в смешанных парах.

В зависимости от цели проведения занятий целесообразно выбирать конкретный вид системы. Так, для тренировки курсантов и слушателей эффективнее использовать круговую систему или системы с выбыванием после одного / двух поражений, проводимые в один этап. Использование данных систем поднимает соревновательный дух, позволяет оценить физические способности каждого участника игры и определить наклонности.

Внутри учебных групп и между учебными группами, курсами и факультетами лучше проводить соревнования по смешанной системе в два и более этапов: квалификационные, смешанные, финальные и утешительные. Это позволит более точно и справедливо определить победителя, вовлечь большее количество курсантов и слушателей в спортивную жизнь образовательной организации.

Как и в других видах спорта, в настольном теннисе возраст участников определяется основными категориями: юноши, девушки до 18 лет (не старше 17 лет); юниоры, юниорки до 20 лет (не старше 19 лет) и до 22 лет (не старше 21 года); мужчины, женщины (22 года и старше).

Согласно данной системе можно классифицировать соревнования для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по следующим категориям:

1) курсанты 1 курсов: юноши, девушки до 18 лет (не старше 17 лет);

¹ См.: Правила вида спорта «Настольный теннис»: приказ Минспорта РФ от 19.12.2017 № 1083 (ред. от 27.12.2021). URL: <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-nastolnyi-tennis-utv-prikazom/pravila> (дата обращения: 14.11.2022).

2) курсанты 2–3 курсов: юниоры, юниорки до 20 лет (не старше 19 лет);

3) курсанты и слушатели 3–5 курсов: юниоры, юниорки до 22 лет (не старше 21 года); мужчины, женщины (22 года и старше).

При этом в каждой категории дополнительно можно выделить соревнования среди юношей, девушек и команд.

Особое внимание следует обращать на медицинский осмотр перед проведением первенства и медицинское сопровождение соревнований.

Задачей занятий настольным теннисом во время обучения в вузе, по мнению А. Н. Мизина, является передача обучающимся сведений об организации досуговой (рекреационной) деятельности с различными людьми; также предусматривается обучение организации и управлению проведением спортивных и оздоровительных мероприятий по настольному теннису¹.

Участники команды по настольному теннису: игроки, представитель команды (тренер-преподаватель), капитан команды и советчик. Функции представителя (тренера, преподавателя) команды может выполнять капитан команды, выбранный из числа участников команды². При этом правилами допускается наличие тренера-преподавателя и капитана команды одновременно. Каждый игрок (пара), играющий встречу в личных соревнованиях, может иметь советчика на данную личную встречу.

Наиболее актуальными для курсантов и слушателей являются следующие права участников соревнований по настольному теннису:

- выбирать один из нескольких мячей, предложенных судьей соревнований, для проведения встречи;
- перед началом встречи проводить разминку непосредственно на игровом столе продолжительностью до двух минут;
- брать перерыв после каждой партии встречи (если встреча еще не завершена) продолжительностью до одной минуты;

¹ См.: Мизин А. Н. Теоретическое и методическое обоснование программы «Настольный теннис» дисциплины «Физическая культура» для студентов // Человеческий капитал. 2022. № 1 (157). С. 110.

² См.: Правила вида спорта «Настольный теннис»: приказ Минспорта РФ от 19.12.2017 № 1083 (ред. от 27.12.2021). URL: <https://sudact.ru/law/pravila-vidasporta-nastolnyi-tennis-utv-prikazom/pravila> (дата обращения: 14.11.2022).

- взять один перерыв за встречу («тайм-аут») продолжительностью до одной минуты между розыгрышами в любой партии встречи и при любом счете;

- взять перерыв длительностью до пяти минут для отдыха между встречами, которые проводятся подряд¹.

Правилами игры на участников соревнований по настольному теннису возложен и ряд обязанностей, а именно:

- знать и неукоснительно соблюдать требования техники безопасности;

- выступать в форме единого образца (если речь идет о командных соревнованиях);

- не покидать игровую площадку без разрешения судьи ни в каких случаях;

- вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч.

Инвентарь для настольного тенниса состоит из стола, сетки, устанавливаемой на стол, ракетки и мяча.

Требования к столу для настольного тенниса. Размеры теннисного стола: длина – 2,74 м, ширина – 1,525 м, высота от пола до нижней поверхности стола – 0,76 м (рис. 15). Игровая поверхность горизонтальная, должна быть покрыта любым матовым материалом. На теннисный стол наносится разметка в виде боковых и краевых линий белого цвета шириной 2 см. Для игры между командами (по 2 человека) каждая половина стола разделяется линией на две равные части для каждого игрока. Этого требует процесс выполнения подачи. Стол изготавливается из разных материалов: алюминия, ДСП, меламина, пластика и др.

Над игровой поверхностью посередине устанавливается сетка, изготовленная из хлопка, нейлона или других материалов, длиной 152,5 см на высоте 15,25 см. Она может иметь разные цвета: белый, синий или зеленый – и закрепляется на двух стойках с винтовым, клипсовым или кнопочным креплением.

¹ См.: Правила вида спорта «Настольный теннис»: приказ Минспорта РФ от 19.12.2017 № 1083 (ред. от 27.12.2021). URL: <https://sudact.ru/law/pravila-vidasporta-nastolnyi-tennis-utv-prikazom/pravila> (дата обращения: 14.11.2022).

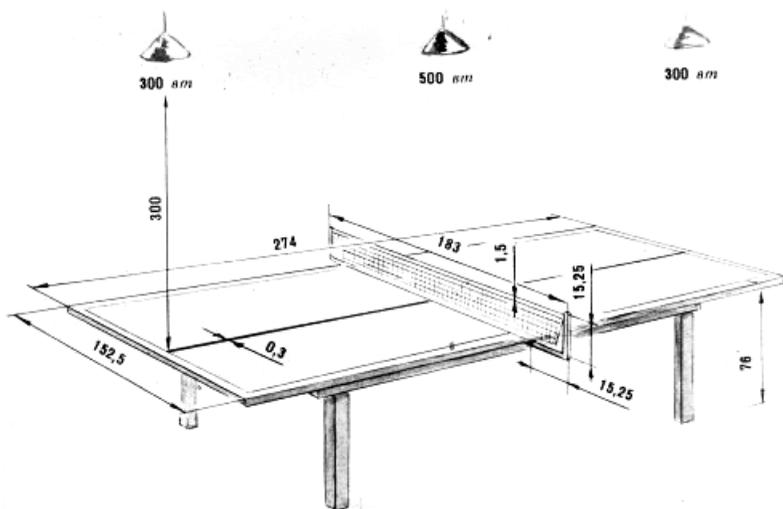


Рис. 15. Стол для настольного тенниса

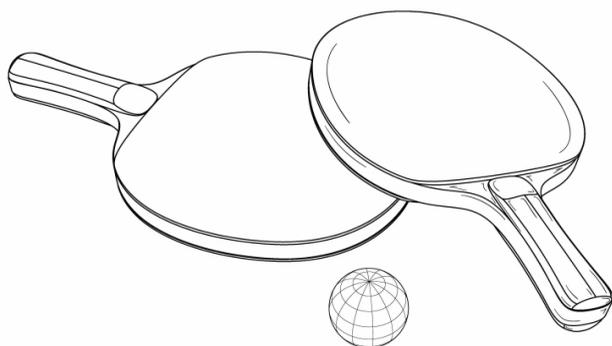


Рис. 16. Ракетки и мяч для настольного тенниса

Требования к ракеткам для настольного тенниса. Для ракетки настольного тенниса нет строгой регламентации размера, формы, веса. Каждый игрок выбирает ракетку для себя.

Лопать ракетки должна быть жесткой. Изготавливается из натурального дерева, как правило, из двенадцати слоев тонкой древесины. На последние слои наклеивается губка, а затем резиновые накладки,

которые бывают шипованными, гладкими, многослойными. Вес основания ракетки составляет от 75 до 110 г, вес всей ракетки – от 0,15 до 0,2 кг (рис. 16).

Требования к мячу для настольного тенниса. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или другого подобного материала белого или оранжевого цвета. Имеет сферическую форму, вес 2,7 г, диаметр 40 мм.

Игровая форма состоит из рубашки с короткими рукавами или без рукавов, шорт, короткой юбки (допускается цельный комбинезон), носков и спортивной обуви.

6.6. Основные правила игры в большой теннис

Проведение соревнований по большому теннису требует оборудования специального теннисного корта, приобретения сетки, ракеток и мячей.

К теннисному корту предъявляется ряд определенных требований:

1) прямоугольная форма с длиной 23,77 м и шириной 8,23 м – при одиночной игре; 10,97 м – при командной (парной) игре;

2) специальная разметка в виде белых полос. Задние полосы располагаются с обеих сторон площадки поля, на меньших сторонах. Боковые полосы – длинные стороны площадки (конечные с боковых сторон). Центральная полоса располагается посередине, параллельно боковым сторонам, между ними и линиями подачи. При этом она дублируется на сетку, проводится белая прямая вертикальная линия. Зона для подачи наносится параллельно сетке и задним линиям, на каждой половине корта. На задних полосах есть небольшие отрезки, обозначающие середину полосы. За ними есть пространство, предназначенное для удобства перемещения игроков. Если мяч в игре, за нее можно заступать, но не при первом приеме подачи;

3) покрытие корта. Правила большого тенниса допускают, что покрытие может состоять из грунта, искусственной / натуральной травы, харда – твердого покрытия со смягчением бетона, дерева, резины. На профессиональном уровне существуют отличия в требованиях к покрытию, а для оборудования теннисного корта в образовательных организациях МВД России может быть выбрано любое покрытие (рис. 17).

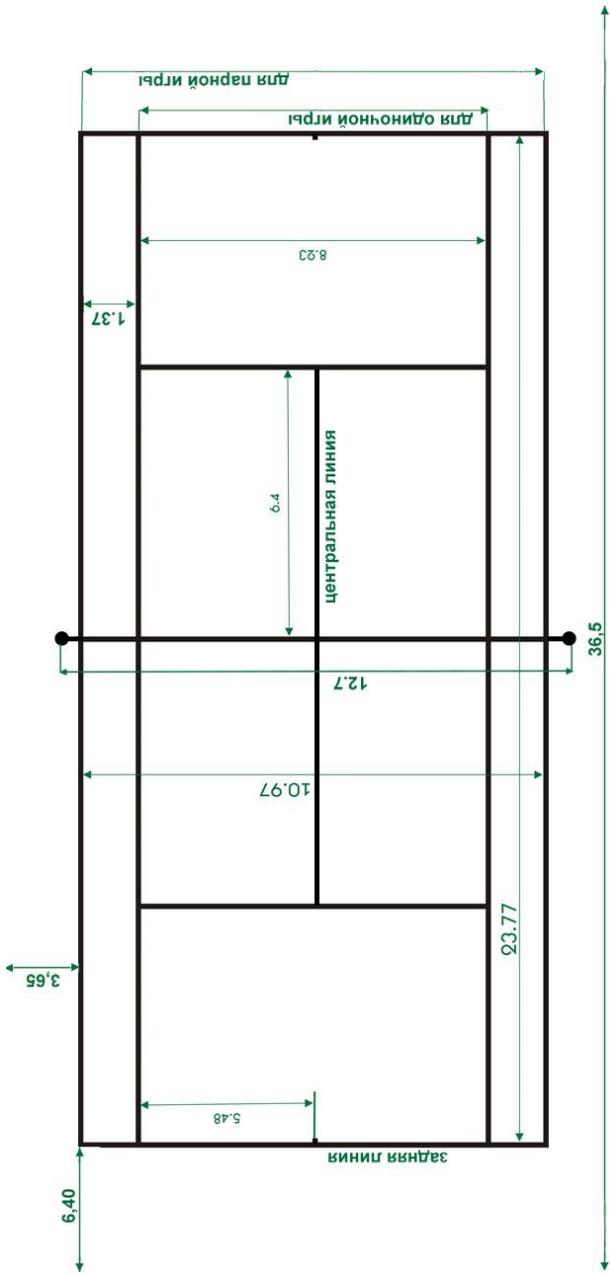


Рис. 17. Разметка теннисного корта

Что касается сетки, которой должен быть оборудован теннисный корт, то ее цвет должен быть черным. Допускаются иные темные цвета. Через ячейки сетки не должен пролетать теннисный мяч. В верхней части сетка должна быть окаймлена белым материалом шириной от 5 до 6,35 см. По центру сетки должна быть проведена белая линия, обозначающая центральную линию. Для натягивания сетки и равномерного ее распределения по плоскости поля (без провисаний и выступов) используются металлический каркас и белый ремень. Центральная высота сетки должна составлять 91,4 см. Боковые столбы, к которым крепится сетка, не должны выступать выше нее более чем на 2,5 см.

Ракетка – основной «инструмент» игрока. По материалу – дереву или пластику – ограничения отсутствуют, главное, чтобы длина ракетки была не более 73,7 см, а ширина – не более 31,7 см. Конструктивно корпус ракетки состоит из головки – основной части, включающей бампер, струны, виброгаситель; вилки, включающей перемишку; рукоятки с оплеткой (рис. 18).



Рис. 18. Строение теннисной ракетки

Ракетку теннисистам разрешается держать одной или обеими руками, переключать из руки в руку, но мяч должен быть отбит только ракеткой, а не плечом игрока, запястьем или иной частью тела.

Несмотря на видимую универсальность мяча для тенниса, они различаются по целям применения: быстрые (на грунтовых кортах), средние (универсальные) – на любых кортах и соревнованиях, медленные (с увеличенным диаметром для тренировок начинающих спортсменов). При этом диаметр мячей должен составлять от 6,35 до 6,67 см, а вес каждого – от 56,7 до 58,6 г. Внутри каждого теннисного мяча резиновое ядро, которое сверху покрыто тканью из шерстяных, хлопковых или синтетических волокон белого или желтого цвета.

Согласно жеребьевке победитель вводит мяч в игру. Его оппонент либо один из игроков противоположной команды должен отразить его ракеткой (до касания мячом корта, т. е. исключительно на лету). Очко будет засчитываться в том случае, когда один из игроков не сможет отбить мяч.

Система ведения счета в большом теннисе несколько сложнее, чем в настольном. Каждая игра состоит из *сетов*. Количество сетов соответствует правилам локальных соревнований, но, чаще всего, для определения итогов соревнований требуется победа в двух из трех или трех из пяти сетах.

Каждый сет состоит из определенного количества *геймов*. Игроку необходимо выиграть 6 геймов с разницей в 2 гейма (6:4, 4:6). Если счет равен 6:6 или не выполнено требование разницы, то играется тай-брейк. В связи с тем что соревнования по большому теннису в образовательных организациях системы МВД России проводятся для поддержания физической подготовки курсантов и слушателей на высоком уровне, повышения их спортивного и командного духа, то представляется допустимым оставлять равный счет в геймах и сетах. К тому же на соревнованиях между непрофессиональными игроками можно проводить мини-турниры в один счет с 8–12 геймами.

После каждого завершенного сета игроки могут отдохнуть. На международных соревнованиях этот временной промежуток определяется двумя минутами, однако на соревнованиях среди курсантов и слушателей данный отрезок времени может быть изменен и предварительно оговорен.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные игры имеют большое значение в физической подготовке, формировании и совершенствовании профессионально значимых физических качеств и способностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Спортивные игры являются одним из факторов полноценного развития человеческого организма; создают условия для всестороннего развития личности, включающего в себя психологическую, двигательную, регулятивную, нервную, творческую и другие сферы; активизируют эмоциональную составляющую; повышают уровень работоспособности; помогают концентрации внимания, формируют умения правильно его распределять и быстро переключать; способствуют оздоровлению современного спортивного общества. Это важное средство формирования и совершенствования физической и тактической подготовленности.

Систематические занятия спортивными играми обеспечивают высокий уровень владения практическими навыками самых разных двигательных действий. Спортивные игры имеют свою специфику: соревновательная деятельность, соревновательное противоборство и командная состязательность, значительное количество соревновательных действий (приемов игры), постоянно изменяющиеся условия, ограниченный временной промежуток, ступенчатость в достижении спортивного результата, наличие предмета состязания, оборудованная площадка или поверхность для игры, команды игроков и соперников, слаженность в команде на основе взглядов, личностных качеств, установок, наличие арсенала технико-тактических действий, подчинение интересам команды, взаимодействие каждого с каждым, наличие разветвленной структуры (информационной, формальной, неформальной, ролевой, коллективно-психологической и др.), соподчиненность в области руководства, организационные моменты, координационные направления, содружественные связи и т. д.

В процессе правильно организованных занятий спортивными играми укрепляется двигательный аппарат человека, усиливается обмен веществ, совершенствуются многие функции органов и систем организма. Спортивные игры способствуют формированию и развитию профессионально важных физических качеств сотрудников,

среди которых ведущая роль принадлежит координационным и силовым способностям, выносливости. Координационные способности и выносливость являются основными качествами, формируемыми, развивающимися, воспитываемыми в игре. Спортивные игры широко используются как одно из средств активного отдыха. Однако важнейшими из них являются те, которые проводятся в разнообразных, быстро и неожиданно изменяющихся условиях. Не менее важное качество, развиваемое спортивными играми, – это выносливость. Действия играющих отличаются не только переменной, но и высокой интенсивностью. Они требуют большого напряжения, особенно если игра идет продолжительное время. Спортивные игры также способствуют развитию жизненно необходимых качеств внимания: концентрированности и распределяемости, быстрой переключаемости и устойчивости.

В рамках настоящего учебного пособия рассмотрены техника, тактика, методика обучения, правила соревнований, особенности тренировки в таких спортивных играх, как баскетбол, волейбол, большой и настольный теннис, мини-футбол.

Спортивные игры – универсальное средство совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, которая позволяет решать следующие задачи:

- развитие профессионально важных физических качеств сотрудников как основы формирования служебно-прикладных упражнений;
- моделирование силового противоборства с противником в условиях игры;
- профилактика стрессов и эмоционального перенапряжения сотрудников;
- активный отдых и повышение общего уровня здоровья сотрудников;
- формирование навыков и умений для дальнейшего совершенствования в рамках соревновательной деятельности в игровых видах спорта.

Спортивные игры и игровые формы организации практических занятий по физической подготовке могут использоваться в подготовительной части занятия в качестве специально-подготовительных упражнений, в основной части занятия – для развития координаци-

онных способностей, быстроты и выносливости и как сопряженные методы развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

Изложенные в учебном пособии авторские подходы к организации профессионально-прикладной физической подготовки с применением спортивных игр будут способствовать повышению физической подготовленности сотрудников ОВД.

Авторы надеются, что работа с данной книгой позволит повысить эффективность физической подготовки сотрудников ОВД России, и будут благодарны читателям за замечания и предложения, направленные на улучшение содержания издания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алиев, М. Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры / М. Н. Алиев, А. Г. Гусейнов // Педагогика. – 2013. – № 1. – С. 67–73.
2. Алиев, Э. Г. Мини-футбол (футзал) / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа. – Москва : Сов. спорт, 2012. – 554 с. – ISBN 978-5-9718-0595-3.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1990. – 360 с. – ISBN 5-09-001807-3.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 176 с. – ISBN 5-278-00140-2.
5. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 – Физ. культура и спорт / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. – Москва : Academia, 2006. – 525 с. – ISBN 5-7695-2167-8.
6. Бахвалов, А. К. вопросу о философии кадетского воспитания / А. Бахвалов // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2013. – № 4. – С. 40–43.
7. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. – ISBN 5-278-00339-1.
8. Бокий, А. Н. Основы общей физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России : учеб.-метод. пособие / А. Н. Бокий. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 40 с. – ISBN 978-5-9266-0928-5.
9. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – Москва : Сов. спорт, 2021. – 332 с. – ISBN 978-5-00129-094-0.
10. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) / В. П. Губа. – Москва : Спорт, 2016. – 260 с. – ISBN 978-5-906839-28-2.
11. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. Асвета, 1978. – 88 с.
12. Демчук, Е. Е. Актуальные проблемы совершенствования выносливости игроков в настольном теннисе / Е. Е. Демчук, В. И. Никифоров // Молодой ученый. – 2015. – № 3 (83). – С. 866–868.

13. Дорошенко, С. А. Настольный теннис : учеб. пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов / С. А. Дорошенко, А. Б. Муллер. – Красноярск : КГТУ, 2000. – 120 с.

14. Котова, О. В. Современные виды спорта: предпочтения студентов / О. В. Котова, В. Д. Обертас // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сб. науч. ст. VII Междунар. молодеж. науч.-практ. конф. (Курск, 15 апр. 2022 г.). – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2022. – 97–101.

15. Кудинов, А. А. Физическая и технико-тактическая подготовка юных футболистов с учетом их игрового амплуа : монография / А. А. Кудинов, А. В. Никитин, В. В. Парамонов. – Волгоград : ВГАФК, 2016. – 181 с. – ISBN 978-5-9909091-6-8.

16. Кулиничев, А. Н. Особенности формирования профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России : монография / А. Н. Кулиничев, Е. А. Никоноров. – Белгород : БелЮИ, 2019. – 116 с. – ISBN 978-5-91776-271-5. – URL: <http://va-mvd.ru/MegaPro/Web> (дата обращения: 14.11.2022).

17. Лихачев, Б. Т. Педагогика : курс лекций / Б. Т. Лихачев ; под ред. В. А. Слостенина. – Москва : Владос, 2010. – 647 с. – ISBN 978-5-691-01654-7.

18. Матвеев, Л. П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 2–11.

19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – Москва : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с. – ISBN 978-5-278-00833-0.

20. Медников, А. Б. Средства и отличительные черты методики воспитания выносливости у курсантов образовательных учреждений МВД России : учеб.-метод. пособие / А. Б. Медников, Е. Е. Витютнев, К. Ю. Чернышенко. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2014. – 50 с. – ISBN 978-5-9266-0797-7.

21. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных организациях МВД России : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. С. М. Струганов. – Иркутск : ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.

22. Методика проведения практических занятий по физической подготовке для сотрудников органов внутренних дел : учеб-метод. пособие / В. А. Овчинников [и др.]. – Волгоград: ВА МВД России, 2016. – 144 с. – ISBN 978-5-7899-1010-8.

23. Мизин, А. Н. Теоретическое и методическое обоснование программы «Настольный теннис» дисциплины «Физическая культура» для студентов / А. Н. Мизин // Человеческий капитал. – 2022. – № 1 (157). – С. 110.

24. Новиков, А. Д. Физическое воспитание (к вопросу о предмете, принципах, средствах, методах и формах организации занятий физическими упражнениями) / А. Д. Новиков. – Москва : Физическая культура и спорт, 1949. – 135 с.

25. О полиции : федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Справ.-правовая система «КонсультантПлюс». – URL : <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 14.11.2022).

26. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Справ.-правовая система «КонсультантПлюс». – URL : <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 14.11.2022).

27. Об образовании Российской Федерации : федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ // Справ.-правовая система «КонсультантПлюс». – URL : <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 14.11.2022).

28. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020) // Справ.-правовая система «КонсультантПлюс». – URL : <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 14.11.2022).

29. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Справ.-правовая система «КонсультантПлюс». – URL : <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 14.11.2022).

30. Овчинников, В. А. Физическая подготовка : учебник / В. А. Овчинников, В. С. Якимович. – Волгоград : ВА МВД России, 2014. – 544 с. – ISBN 978-5-7899-0940-9.

31. Овчинников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебник /

В. А. Овчинников, О. С. Панова. – Волгоград : ВА МВД России, 2020. – 584 с. – ISBN 978-5-7899-1260-9.

32. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / [С. Д. Неверкович и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. – Москва : Академия, 2010. – 329 с. – ISBN 978-5-7695-6399-7.

33. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

34. Поваляева, Т. В. Настольный теннис как вид физической активности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы нац. науч.-практ. конф. проф.-преп. состава, науч. сотр. и аспирантов, приуроченной к юбилею проф. кафедры физ. воспитания В. И. Воропаева (Воронеж, 25 мая 2021 г.). – Воронеж : Воронеж. гос. аграр. ун-т им. Императора Петра I, 2021. – С. 142–147.

35. Правила вида спорта настольный теннис : приказ Минспорта РФ от 19 декабря 2017 г. № 1083 (ред. от 27.12.2021) // Судебные и нормативные акты РФ : сайт. – URL: <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-nastolnyi-tennis-utv-prikazom/pravila> (дата обращения: 14.11.2022).

36. Самыгин, С. И. Спорт как институт социализации современной российской молодежи / С. И. Самыгин, П. С. Самыгин, М. Ю. Попов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 1. – С. 76–82.

37. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учеб. пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин [и др.]. – Нижний Новгород : Нижегород. гос. архит.-строит. ун-т, 2019. – 125 с. – ISBN 978-5-528-00330-6.

38. Соловьев, Г. М. Теория и методика оздоровительной физической культуры в структуре физической самоподготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. – Ставрополь : Сервисшкола, 2016. – 224 с. – ISBN 978-5-93078-875-4.

39. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк,

Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2004. – 517 с. – ISBN 978-5-7695-8775-7.

40. Тезиков, Д. А. Способность будущего офицера полиции проявлять инициативу в профессиональной деятельности: существенные характеристики / Д. А. Тезиков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 252–255.

41. Теоретические и методологические аспекты обучения технике боевых приемов борьбы сотрудников полиции России : учеб.-метод. пособие / В. А. Овчинников, О. С. Панова, Е. П. Прилепин, А. С. Пряхин. – Волгоград : ВА МВД России, 2018. – 124 с. – ISBN 978-5-7899-1133-4.

42. Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции России : учеб. пособие / В. А. Овчинников, О. С. Панова, Р. В. Камнев [и др.]. – Волгоград : ВА МВД России, 2019. – 152 с. – ISBN 978-5-7899-1194-5.

43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Academia, 2001. – 478 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

44. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие для студентов акад., ин-тов, колледжей и техникумов физ. культуры : курс лекций / Ю. Ф. Курамшин, Г. П. Виноградов, В. М. Выдрин [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 324 с. – ISBN 5-7065-0433-4.

45. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Сов. спорт, 2004. – 463 с. – ISBN 5-85009-888-7.

46. Технология самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России : учеб. пособие / О. С. Панова, В. А. Овчинников, Д. Г. Овечкин, В. В. Крючков. – Волгоград : ВА МВД России, 2018. – 96 с. – ISBN 978-5-7899-1105-1.

47. Теоретические основы физической подготовки : курс лекций / В. А. Торопов, М. Л. Куликов, С. В. Науменко ; под ред. В. А. Торопова. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : С.-Петербург. ун-т МВД России, 2018. – 89 с. – ISBN 978-5-91837-111-4.

48. Физическая культура и физическая подготовка : учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высш. проф. образования МВД России / И. С. Барчуков [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Москва: Юнити-Дана, 2007. – 431 с. – ISBN 978-5-238-01157-8.

49. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – Москва : Гардарики, 2003. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7.

50. Физическая подготовка : учеб. пособие / В. А. Серебрянников [и др.] ; под ред. В. А. Серебрянникова, В. С. Кшевина. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с. – ISBN 978-5-9753-0185-7.

51. Овчинников, В. А. Физические упражнения в системе подготовки сотрудников ОВД : учеб. пособие / В. А. Овчинников, Д. Г. Овечкин, В. Г. Гаврилов. – Волгоград : ВА МВД России, 2013. – 115 с. – ISBN 978-5-7899-0879-2.

52. Шадриков, В. Д. Профессиональные способности : [монография] / В. Д. Шадриков. – Москва : Университетская книга, 2010. – 319 с. – ISBN 978-5-98699-134-4.

53. Юркин, Д. В. Характеристика основных средств профессионально-прикладной физической подготовки, повышающих работоспособность участковых уполномоченных полиции / Д. В. Юркин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. ст. XXI Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. С. М. Струганов. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2019. – С. 146–150.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I	
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	5
1.1. Значение спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	5
1.2. Основы обучения двигательным действиям в спортивных играх курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	19
1.3. Развитие профессионально важных физических способностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами спортивных игр.....	31
1.4. Меры безопасности и профилактика травматизма курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке с использованием спортивных игр.....	39
ГЛАВА II	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЛЕЙБОЛА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	43
2.1. Основы техники игры в волейбол.....	43
2.1.1. Техника игры в нападении.....	45
2.1.2. Техника игры в защите.....	49
2.2. Развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, занимающихся волейболом.....	52

ГЛАВА III	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАСКЕТБОЛА	
В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ	
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....	61
3.1. Основы техники игры в баскетбол.....	61
3.1.1. Техника игры в нападении.....	64
3.1.2. Техника игры в защите.....	74
3.2. Развитие физических качеств курсантов и слушателей	
образовательных организаций МВД России,	
занимающихся баскетболом.....	82

ГЛАВА IV	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА	
В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ	
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....	91
4.1. Основы техники и тактики игры в мини-футбол.....	91
4.1.1. Техника игры в мини-футбол.....	92
4.1.2. Тактика игры в мини-футбол.....	95
4.2. Использование технико-тактических упражнений	
мини-футбола на занятиях по профессионально-прикладной	
физической подготовке курсантов и слушателей	
образовательных организаций МВД России.....	99
4.3. Развитие физических качеств курсантов и слушателей	
образовательных организаций МВД России,	
занимающихся мини-футболом.....	103

ГЛАВА V	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	
И БОЛЬШОГО ТЕННИСА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-	
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....	109
5.1. Использование настольного тенниса в профессионально-	
прикладной физической подготовке курсантов и слушателей	
образовательных организаций МВД России.....	109
5.2. Использование большого тенниса в профессионально-	
прикладной физической подготовке курсантов и слушателей	
образовательных организаций МВД России.....	113

ГЛАВА VI	
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	
ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ	
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ.....	122
6.1. Способы проведения соревнований в игровых видах спорта	122
6.2. Основные правила игры в волейбол.....	124
6.3. Основные правила игры в баскетбол.....	128
6.4. Основные правила игры в мини-футбол.....	133
6.5. Основные правила игры в настольный теннис.....	140
6.6. Основные правила игры в большой теннис.....	144
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	149
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	152

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Панова Ольга Сергеевна
Ковальченко Алексей Александрович
Тезиков Дмитрий Александрович
Карасев Алексей Григорьевич

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ

Учебное пособие

Редакторы *М. В. Остертак, О. С. Старовидченко*
Компьютерная верстка *Н. А. Доненко*
Дизайн обложки *А. Н. Улизко*

При дизайне обложки использовались материалы сайта:
<https://clipground.com/images/shooting-a-basketball-clipart-8.jpg>

Волгоградская академия МВД России.
400075, Волгоград, ул. Историческая, 130.

Редакционно-издательский отдел.
400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.

Подписано в печать 27.03.2023. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman. Физ. печ. л. 10,3. Усл. печ. л. 9,5.
Тираж 50 экз. Заказ 17.

ОПиОП РИО ВА МВД России. 400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.