

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

Спортивно-образовательный центр

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ВУЗЕ  
(БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ)**

**Методические указания**

Краснодар  
КубГАУ  
2019

*Составители:* С. А. Печерский, Ю. В. Соболев,  
М. М. Омельченко, А. И. Мельников, М. В. Быков

**Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, мини-футбол) :** метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – 31 с.

В методических указаниях раскрываются основы теории спортивных игр, влияние занятий игровой деятельностью на организм студентов. Предложены методики обучения основам технических действий в спортивных играх.

Предназначены для обучающихся в высших учебных заведениях, преподавателей и тренеров по избранным видам спорта.

Рассмотрено и одобрено методической комиссией спортивно-образовательного центра Кубанского государственного аграрного университета, протокол № 05 от 15.01.2019.

Председатель  
методической комиссии

Т. А. Ильницкая

© Печерский С. А., Соболев Ю. В.,  
М. М. Омельченко, А. И. Мельников,  
М. В. Быков, составление, 2019  
© ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный аграрный  
университет имени  
И. Т. Трубилина», 2019

## **ВВЕДЕНИЕ**

Одной из первостепенных задач государства является забота о здоровье населения. В значительной степени она решается через физическое воспитание подрастающего поколения, студенческой молодежи.

Игровая спортивная деятельность по праву занимает лидирующие позиции в содействии всестороннему и гармоничному развитию личности студента, укреплению и поддержанию его здоровья. Спортивные игры способствуют развитию физических качеств и функциональных возможностей всего организма. Вовлеченность в этот вид физической активности нивелирует негативные, стрессовые влияния сопровождающие обучение в вузе (адаптационный период, период сессий).

Кроме того, юношеский возраст сопровождается бурной социализацией личности. Именно спортивные игры, как командные виды двигательной активности, являются носителями специфических общественных отношений, так как в них, как и в обществе в целом, можно различить агентов социализации, специфические модели поведения и социальные взаимодействия, что вносит существенный вклад в становление личности студента.

Материально-техническая база Кубанского ГАУ предоставляет студентам широкие возможности для занятий спортивными играми.

Спортивные игры благодаря присущему им богатому арсеналу позитивных влияний на организм, доступности и эмоциональному накалу соревновательной деятельности по праву занимают лидирующие позиции по популярности среди студентов Кубанского ГАУ. Баскетбол, волейбол и мини-футбол входят в элективный курс по ФК и С отдельными образовательными модулями. Данные виды спорта активно культивируются спортивным клубом Кубанского ГАУ, в вечернее время работают секции спортивного совершенствования, проводятся соревнования различного масштаба.

## **1 ОЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ ИГР, ВЛИЯНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Действия игроков в спортивных играх отличаются большим разнообразием, сложностью и изобретательностью. Они требуют высокого физического и психического напряжения обусловленного необходимостью превзойти соперника со своей стороны прилагаящего все силы, чтобы добиться превосходства

Спортивная игра – это ситуационный вид спорта, где ведущая роль принадлежит сенсомоторным механизмам. Ведущую роль в этом комплексе играет зрение игрока. Двигательная реакция на определенные ситуации является результатом избирательного внимания и оперативного мышления игрока, обеспечивающего приспособление к постоянным изменениям обстановки в игре. Важная роль отводится тактическому мышлению – решению сложного комплекса игровых комбинаций, выбору оптимального решения из многих возможных.

Существенной предпосылкой результативности игровой деятельности является волевая реакция игрока, от которой, в частности зависит способность к длительной концентрации внимания в игре, выбор оптимального решения и управление своими действиями при его реализации.

На эффективность игровых действий существенное влияние оказывает способность к экстраполяции (предугадыванию). Скорость полета мячей при ударах велика. Поэтому отразить мяч без опережающего реагирования невозможно. И здесь исключительно важную роль играют степень концентрации внимания, её стабильно высокий уровень.

В процессе занятий спортивными играми в значительной степени совершенствуется острота зрительных, кинестетических, вестибулярных и слуховых восприятий. Это ведет к формированию обостренных ощущений предмета игры – «чувства мяча», «чувства площадки».

Спортивные игры предъявляют высокие требования и к обеспечению обменных процессов в организме. Энергетически наиболее нагруженными являются баскетбол, хоккей, гандбол и футбол, уровень обменных реакций в которых повышается по сравнению с основным в 10–15 раз. Такую нагрузку принято относить к субмаксимальной, при которой осуществляется анаэробный способ выработки энергии. Это ведет к образованию значительного кислородного долга и повышению уровня молочной кислоты в крови, частота пульса достигает 180–200 уд/мин, легочная вентиляция – 80–130л/мин, потребление кислорода возрастает до 3,5–4 л/мин.

Богатство содержания игр расширяет двигательный потенциал человека. Располагая двигательными навыками, человек приобретает возможность, в любой жизненной ситуации, найти эффективное и адекватное двигательное решение. Важность этого обстоятельства трудно переоценить для подготовки к трудовой, военной или другой формы деятельности студента.

Увлеченность ходом игры, эмоциональность, творческий характер игровой деятельности участников помогают играющим снять нервное напряжение от повседневной деятельности и таким образом устранить негативное влияние стресса.

Игровая деятельность более всего оказывает воздействие на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Прерывисто-переменный характер действий в игре не вызывает перенапряжения в деятельности этих систем. Напротив, оказывает тонизирующее и укрепляющее влияние, что позволяет использовать игры как средство активной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Скоростной характер игрового соревнования требует быстроты восприятия, точности двигательных реакций, хорошей координации движений, что не может не сказываться положительно на сохранении и поддержании функциональной дееспособности центральной нервной системы и двигательной сферы занимающихся.

Наконец, систематическое участие в течение года в играх на свежем воздухе закаливает организм, делает его устойчивым к неблагоприятным влияниям погодных условий и тем самым снижает подверженность простудным заболеваниям.

## **2 БАСКЕТБОЛ**

### **2.1 История возникновения игры в баскетбол, её краткая характеристика**

В 1891 году в США, молодой преподаватель колледжа, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь разнообразить уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. О ведении мяча тогда ни шло никакой речи. Через год им были разработаны первые правила игры. Благодаря своей эмоциональности и зрелищности, простоте и разностороннему влиянию на организм игра из США проникла сначала на Восток – Японию, Китай, а потом в Европу и Южную Америку. В 1932 году была основана Международная федерация (любительского) баскетбола (ФИБА). В программе летних Олимпийских игр баскетбол фигурирует с 1936 года. Дважды наши баскетболисты (1972, Мюнхен; 1988 Сеул) и баскетболистки (1976, Монреаль; 1980, Москва) становились чемпионами олимпийских игр и неоднократно их призёрами.

Игра проводится на площадке, размером 28 x 15 м. Высота кольца 3,05 м. Продолжительность игры составляет четыре периода по 10 мин каждый.

В баскетбол играют две команды по 12 человек, из них 5 полевых и 7 запасных. Игроки одной команды, передавая мяч друг другу и выполняя ведение, стараются забросить мяч в кольцо соперника и мешают забросить его в своё кольцо. Защищаясь, они используют разнообразные способы его отбора.

## 2.2 Правила игры в баскетбол

Нарушения в баскетболе:

1. Аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
2. Пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
3. Нарушения ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
4. Прыжок с места с мячом в руке;
5. Три секунды — игрок нападения находится в «трехсекундной» (прямоугольная зона под кольцом) зоне соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
6. Пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
7. Плотнo опекаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение пяти секунд при активной защитной стойке соперника.
8. Восемь секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
9. Двадцать четыре секунды — команда владела мячом более 24 с и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца.
10. Нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко — штрафной бросок, 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии) и 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии, с расстояния 6 м 75 см и более. Победу одерживает команда, набравшая к концу игры наибольшее количество очков.

Фол – это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником; технический; обоюдный; неспортивный; дисквалифицирующий. Игрок, получивший 5 персональных или технических фолов, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче.

## **2.3 Алгоритм обучения различным техническим приемам в баскетболе**

### *Ловля мяча двумя руками*

Ловля мяча – это прием, с помощью которого игрок овладевает мячом. В подготовительной фазе игрок вытягивает руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образует как бы воронку, размером несколько больше, чем обхват мяча.

В момент соприкосновения с мячом в основной фазе игрок охватывает его пальцами (а не ладонями), сближая кисти, руки сгибаются в локтевых суставах, подтягивает кисти с мячом к груди. Сгибая руки, игрок гасит силу удара летящего мяча.

Типичные ошибки:

1. При ловле мяча новичок располагает руки ладонями кверху.
2. Игрок, обхватывая мяч, касается его не пальцами, а ладонями.
3. Отсутствует уступающее движение, гасящее силу удара мяча.

Алгоритм (методика) обучения:

1. Имитация ловли.
2. Стоя в устойчивой стойке (одна нога впереди), перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, вытянуть руки вперед и взять мяч из рук партера, вернуться в исходное положение.
3. Подбросить мяч над собой поймать и принять стойку игрока кисти с мячом перед грудью. Добиваться беззвучной ловли.



4. Ловля мяча после передачи партнера.

***Передача мяча двумя руками от груди в баскетболе.***

Приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения игры. Передача двумя руками от груди позволяет направлять мяч на близкое и среднее расстояние.

В исходном положении кисти рук с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, который удерживается на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением (вниз-на себя) мяч подтягивается к груди и посылается вперед резким выпрямлением рук, дополняя его движением кистей. В начале замаха кругообразным движением игрок сгибает ноги, а в момент выпрямления рук их разгибает. После передачи мяч летит к партнеру с обратным вращением.

Типичные ошибки:

1. Высоко поднимаются локти.
2. Мяч в руках движется не по кругу, а останавливается у груди и выталкивается вперед, разворачивая кисти ладонями вперед.
3. В передаче не участвуют ноги.
4. Мяч не имеет обратного вращения в полете.

Алгоритм обучения:

1. Взять мяч и вытянуть руки вперед. Несколько раз опустить и поднять мяч движением в лучезапястном суставе.
2. Исходное положение то же. Выполнить круговые движения мячом вперед за счет движения кистями вниз вверх и незначительного сгибания разгибания рук в локтевых суставах.
3. То же, сгибая-разгибая ноги.
4. Выполнить передачу партнеру с полным выпрямлением рук и ног слитным движением.

***Ведение мяча в баскетболе***

Ведение мяча – это прием, с помощью которого игрок перемещается с мячом по площадке. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой или поочередно правой и левой рукой вниз-вперед преимуще-

ственно за счет разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Игрок толкает мяч вниз, сопровождая его кистью как можно дальше. После того, как мяч коснулся пола, рука остается на месте, ждет отсочивший мяч и вместе с ним возвращается обратно для нового толчка. Туловище при этом чуть наклонено вперед. При ведении на месте траектория отскока мяча близка к вертикальной. В случае ведении по прямой количество шагов в 2–3 раза больше числа касаний мяча рукой. Если игрок осуществляет ведение с большой скоростью, отскок мяча выше, а угол отскока от поверхности площадки меньше.

Типичные ошибки:

1. Отсутствует сопровождение мяча кистью.
2. Вместо толчка новичок осуществляет удар по мячу.
3. При ведении в движении игрок очень часто касается мяча рукой (иногда под каждый шаг).
4. Игрок допускает пронос мяча (как бы ловит мяч одной рукой и снова толкает).

Алгоритм обучения:

1. В исходном положении правая рука игрока сверху на мяче. Толкнуть мяч в пол, сопровождая мяч кистью до полного выпрямления руки, поймать мяч в исходном положении двумя руками.

2. То же, но кисть выпрямленной после толчка руки встречает мяч после отскока от пола и сопровождает мяч до исходного положения.

3. То же, но без ловли. Выполнять ведение на месте.

4. Ведение с продвижением по прямой шагом.

5. Ведение с продвижением по прямой бегом.

### ***Бросок одной рукой сверху в движении***

Чаще всего этот бросок используется для атаки из-под щита после ведения мяча и может выполняться способом от плеча или сверху. При броске правой рукой игрок ловит мяч под правую ногу, шаг при этом длинный. Следующий шаг – короткий, стопорящий. Игрок отталкивается почти верти-

кально вверх. При отталкивании мяч выносят над головой и перекладывают на кисть правой руки. В высшей точке прыжка игрок бросает мяч за счет выпрямления руки. В заключительной части кисть выталкивает мяч мягким движением (мяч при этом получает обратное вращение). Приземляется игрок на левую толчковую или на обе ноги.

Типичные ошибки:

1. Размахивание мячом в стороны перед выносом вверх.
2. Отсутствие стопорящего движения на втором шаге, игрок выполняет прыжок в длину.
3. Приземление после броска на маховую ногу.

Алгоритм обучения:

1. Игрок стоит справа от щита, правая нога впереди. После шага левой выполнить толчок левой вверх – имитация броска по кольцу с отскоком от щита.

2. То же с броском мяча в кольцо.

3. Стойка игрока – левая нога впереди. Шаг правой, шаг левой – имитация броска.

4. То же поймав мяч, подброшенный помощником, под правую ногу.

5. То же, выполняя предварительно передвижения к щиту шагом (бегом).

***Приемы борьбы за овладение мячом в баскетболе (выбивание, перехват) и методика обучения вырыванию; характеристика остановок в баскетболе, методика обучения остановке прыжком***

*Выбивание мяча.* Является основным приемом защиты. Подразделяется на выбивание из рук и выбивание при ведении. Выбивание мяча из рук нападающего игрока осуществляется быстрым движением кисти открытой ладони с плотно сжатыми пальцами снизу вверх или сверху вниз. Выбивание при ведении проводится в момент нахождения мяча между рукой нападающего и поверхностью площадки.

*Перехват мяча при ведении.* Для успеха применения данного способа перехвата осуществить его необходимо свое-

временно и быстро. Если нападающий игрок ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий выходит на мяч, защитнику следует опередить соперника на пути к мячу за счет максимальной скорости передвижения. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом необходимо перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

Обучение вырыванию мяча:

1. Показать прием: захватить мяч, который держит игрок, одной рукой сверху, другой рукой снизу и резким движением на себя вырвать мяч.

2. Имитация приема вырывания.

3. Выполнение приема с пассивным сопротивлением соперника.

4. Выполнение приема с активным сопротивлением соперника.

5. При выполнении приема вырывания добавить скручивание туловища в сторону, подтягивая мяч к туловищу за счет сгибания рук.

*Остановки.* Сущность двигательной задачи при осуществлении остановки – погасить инерцию движения игрока и принять положение, позволяющее быстро начать последующие действия. Различают остановки шагом и прыжком. При остановке шагом игрок, не нарушая ритма бега, делает широкий шаг, ставя ногу с пятки, затем сгибая ее и выставляя другую вперед недалеко от опорной, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. При остановке прыжком игрок отталкивается одной ногой и выполняет небольшой «стелющийся» прыжок вперед. Во время полета согнутые ноги опережают туловище и ставятся впереди одновременно, первоначально касаясь пола пятками. Приземляясь, игрок принимает стойку: плечи над толчковой ногой, при этом маховая нога опережает туловище и выполняет стопорящее действие.

Обучение остановке прыжком:

1. Показ остановки прыжком.
2. Принять правостороннюю стойку (левая нога впереди), вес тела перенести на сзади стоящую (правую) ногу. Из указанного исходного положения выполнить продвижение прыжками на правой с отталкиванием не вверх, а вперёд. Обратно вернуться прыжками на левой.
3. Из правосторонней стойки выполнить шаг правой – прыжок вперед на обе ноги. Обратно выполнить с другой ноги.
4. Остановка прыжком после нескольких шагов.
5. То же после медленного бега.
6. То же на высокой скорости.

## **3 ВОЛЕЙБОЛ**

### **3.1 История возникновения игры в волейбол, её краткая характеристика**

Появление игры в волейбол связывают с именем преподавателя физкультуры одного из колледжей города Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 м) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Благодаря своей зрелищности игра завоевывает большую популярность во всем мире. Для неё характерна комбинационность и высокая скорость выполнения нападающих и защитных действий.

В 1947 году, в Париже, состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB). С 1964 года волейбол включён в программу Олимпийских игр.

В нашей стране волейбол начал развиваться в 20-е годы XX века. Первые соревнования по волейболу были проведены в Москве в 1925 году. С 1933 года начинают проводиться регулярные первенства страны.

Сборные команды страны, и мужчины и женщины, неод-

нократно были победителями олимпийских турниров. Последней яркой страницей мужской сборной по волейболу является золото олимпийских игр в Лондоне 2012.

С 2015 года FIVB объединяет 221 национальную федерацию волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша.

Основная цель игры – направить мяч через сетку в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд.

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18 × 9 м. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

### **3.2 Правила игры в волейбол**

Нарушения в волейболе:

При подаче

– Игрок заступил ногой на площадку.

– Игрок подбросил и поймал мяч или не коснулся мяча.

– Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.

– подача, совершённая до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

– По истечении 8 с после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

При розыгрыше

– Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).

– Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.

– Заступ игроком задней линии при подаче или трёхметровой линии – при атаке.

- Двойное касание или задержка мяча.
- Переход центральной линии стопой полностью (фиксируется по проекции стопы на площадку).

Нарушения регламента

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6.

Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.

### **3.3 Алгоритм обучения различным техническим приёмам в волейболе**

#### ***Передача мяча двумя руками сверху***

Техника передачи состоит из трех фаз: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной фазе игрок перемещается к месту встречи с мячом шагом или бегом и принимает исходное положение (рабочую позу) для передачи. Если мяч направлен точно на игрока, то он сразу принимает исходное положение. При перемещении к мячу игрок выбирает место так, чтобы мяч опускался ему на голову или чуть впереди. Перед ударом по мячу игрок находится в положении основной или устойчивой стойки, руки согнуты в локтевых суставах, локти распо-

ложены вперед-в стороны, кисти перед лицом напряжены, пальцы разведены и образуют воронку.

В основной фазе ноги и руки разгибаются, осуществляется удар по мячу пальцами. Удар по мячу происходит в тот момент, когда ноги и руки почти полностью выпрямлены. Основная нагрузка при амортизации в момент встречи с мячом происходит на большие и указательные пальцы. Кисти в лучезапястных суставах находятся в положении разгибания. После вылета мяча игрок чуть задерживает руки в разогнутом положении.

В заключительной фазе игрок опускает руки.

Типичные ошибки:

1. Игрок неточно выходит под мяч.
2. Выполняется передача на прямых ногах.
3. Локти сильно сведены или широко расставлены.
4. Пальцы вместе и не образуют воронку.
5. Несогласованные действия в работе рук и ног.
6. Плохая амортизация.
7. В заключительной части передачи руки не задерживаются, а выполняют бросковое движение вперед-вниз.

Алгоритм (методика) обучения передаче:

1. Изучить положение игрока в рабочей позе.
2. Имитация передачи на месте.
3. Изучение положения кистей и пальцев рук при встрече с мячом.
4. Передача подвешенного на удочке мяча.
5. Передача с набрасывания партнёра или преподавателя.

### ***Верхняя прямая подача***

Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширину стопы. При этом тело развернуто вправо. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Левая рука с мячом согнута в локтевом суставе и вынесена вперед. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.



В подготовительной фазе игрок осуществляет подброс мяча, перенос веса тела на сзади стоящую ногу и производит замах бьющей рукой. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. При этом угол сгибания в локтевом суставе (плечо – предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.

В рабочей фазе происходит перенос веса тела на впереди стоящую ногу и осуществляется удар по мячу. При ударе правая рука движется вперед, разгибаясь в локтевом, а при встрече с мячом – и в лучезапястном суставе. Рука встречается с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно 80°). Удар по мячу выполняют кистью с сомкнутыми пальцами сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх. В заключительной фазе при выполнении силовой подачи происходит сопровождение мяча кистью, и игрок входит в площадку.

Типичные ошибки:

1. Неточный подброс мяча.
2. Рука мало отводится при замахе.
3. В ударном действии не участвуют ноги.
4. При ударе по мячу рука сильно согнута в локтевом суставе.
5. Игрок неточно наносит удар по мячу.
6. Удар осуществляется расслабленной кистью.

Алгоритм обучения:

1. Изучение исходного положения.
2. Изучение подброса мяча.
3. Изучение замаха и рабочей позы.
4. Имитация подачи.
5. Подача в стену, в занавес.
6. Подача с укороченного расстояния.
7. Подача из-за лицевой линии.

### ***Техника перемещения в волейболе. Техника выполнения и методика обучения скачку.***

Передвижения по площадке осуществляются ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба — игрок перемещается пригибным шагом (или в полуприседе). В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в коленном суставе. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ (общий центр тяжести) тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями передвижения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после передвижения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.

Важное место в действиях волейболистов занимает такой способ перемещений как прыжки.

Эффективные действия игроков в защите обеспечиваются за счет применения в игре приема мяча в падении.

Алгоритм обучения:

1. Прыжки на левой, на правой ноге с продвижением вперед.

2. То же, но по сигналу остановиться с постановкой другой ноги впереди толчковой.

3. Исходное положение – левая нога впереди. Шаг правой, остановка с подскоком (она первой касается опоры).

4. Остановка скачком после продвижения шагом, бегом.

### ***Стойки волейболиста. Обучение основной стойке***

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20–30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределён на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

При устойчивой стойке игроки выставляют одну ногу вперед (чаще разноименную сильнейшей руке).

Неустойчивая стойка – игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне. Однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю часть опоры. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Приняв определенную стойку игрок может стоять неподвижно, находясь в статической стойке. Также он может двигаться на месте, переступая с ноги на ногу, то есть находиться в динамической стойке. Динамическая стойка позволяет активизировать деятельность мышечного аппарата ног игрока и помогает быстрее начать передвижение.

В зависимости от расположения центра тяжести тела по отношению к плоскости опоры игрок может находиться в высокой, средней, низкой стойке.

Алгоритм обучения:

1. Исходное положение. – Основная стойка. На счет 1– полшага правой в сторону, 2 – присесть, согнуть руки в локтевых суставах, 3 – встать, 4 – исходное положение.

2. То же – влево.

3. В движении шагом принимать основную стойку по сигналу руководителя.

4. По одному сигналу принять основную стойку, по другому – устойчивую (упражнение выполняется на месте, в движении шагом, бегом).

### ***Работа ног при выполнении прямого нападающего удара в волейболе и методика обучения***

Целью разбега при выполнении нападающего удара является наибольшая высота прыжка. Длина разбега составляет не более 4м. Разбег может выполняться с одного, двух, трех шагов. Весь разбег с замахом составляет подготовительную фазу. В трехшаговом разбеге первый шаг выполняется с ноги, одноименной бьющей руке. Этот шаг короткий, выполняется н замедленном темпе. Во втором шаге увеличивается длина, скорость продвижения игрока. Третий шаг самый длинный, выполняется как приставной или как напрыгивающий. В этом шаге горизонтальная скорость продвижения преобразуется в вертикальную. Нога в последнем шаге ставится на пол с пятки, стопа максимально разогнута, нога выносится вперед почти разогнутой в коленном суставе. При такой жесткой постановке ноги достигается стопорящий эффект. Другая нога приставляется к стопорящей ноге. Ноги слегка обгоняют туловище. Спина прямая, руки при постановке ног на опору отводятся вниз – назад. Отталкивание проводится перекатом с пятки на носки за счет активного движения рук вниз-вперед и разгибания ног.

Алгоритм обучения:

1. Изучение положения игрока при отталкивании.
2. Прыжок вверх с места с акцентом на работу рук.
3. Прыжок вверх после приставного шага с правой.
4. Шаг левой – приставной шаг правой – прыжок вверх.
5. Шаг левой – напрыгивающий шаг правой – прыжок вверх.
6. То же с трех шагов, начиная с правой ноги.
7. Прыжок вверх с одного напрыгивающего шага (с правой ноги).

### ***Техника выполнения прямого нападающего удара в волейболе. Обучение прямому нападающему удару***

В подготовительной фазе одновременно с толчком ног энергично выносятся вперед-вверх руки. Левая рука останавливает движение, когда предплечье достигнет плечевого сустава. Правая бьющая рука продолжает движение и осуществляет замах в такой последовательности: плечо, предплечье, кисть. Плечо отводится вертикально вверх, предплечье отводится за голову, кисть разгибается. Туловище игрока прогибается в поясничной части позвоночника, слегка поворачиваясь вправо, ноги сгибаются в коленях. Тело игрока принимает положение натянутого лука

В основной фазе производится удар по мячу в наивысшей точке прыжка рука, выпрямляясь, осуществляет удар по мячу напряженной с сомкнутыми пальцами кистью. Кисть накладывается на верхне-заднюю часть мяча и производит захлестывающее движение. Туловище поворачивается влево. Угол при ударе по мячу между бьющей рукой и горизонталью составляет 70°.

В заключительной фазе бьющая рука продолжает движение к левому бедру. Приземление начинается с носков ног.

Алгоритм обучения:

1. Изучение замаха стоя на месте, имитируя работу рук при отталкивании.
2. Удар с места по мячу, поддерживаемому левой рукой.
3. То же по подброшенному мячу.
4. Удар по неподвижному мячу с разбега.
5. Нападающий удар с разбега через сетку с передачи преподавателя.

## **4 МИНИ-ФУТБОЛ**

### **4.1 История возникновения игры в мини-футбол, её краткая характеристика**

Ввиду своей универсальности и компактности игра в ми-

ни-футбол всегда занимала лидирующие позиции по популярности среди студентов.

С незапамятных времён игры с мячом похожие на современный футбол занимали человечество. Годом рождения современного футбола является 1863 года. Родиной футбола принято считать Англию. В 1904 году была образована Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА). Под ее эгидой с 1989 года раз в четыре года проводятся Чемпионаты мира по мини-футболу. Первые чемпионы мира – сборная Бразилии.

Во многом (размеры площадки, количество игроков, командные фолы) схожа с мини-футболом игра в футзал (футбол в залах). Чемпионаты мира по этому виду проводятся под эгидой Международной ассоциации футзала (AMF). Незначительные различия в правилах игры (ввод мяча в игру, количество передач вратарю, время на своей половине, удаления, размеры и вес мяча) предполагают различный стиль и манеру игры.

В мини-футболе спортсмены двух противоборствующих команд стараются провести в ворота соперника как можно больше мячей, и в то же время не пропустить их в свои ворота используя различные технико-тактические приёмы, что достигается коллективными и индивидуальными усилиями всех членов команды.

Двигательная деятельность футболистов весьма разнообразна (бег, ходьба, прыжки, повороты, падения, удары по мячу и другие приемы ведения игры).

По физиологическому характеру нагрузки футбол представляет собой ациклическую, преимущественно динамическую работу переменной интенсивности (от умеренной до максимальной).

## **4.2 Правила игры в мини-футбол**

Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 мин «чистого времени».

В матче участвуют две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, в том числе одного вратаря. Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размер ворот составляет 3 × 2 м.

Нарушение правил и недисциплинированное поведение наказываются следующим образом:

1. Штрафной удар. Он выполняется противоположной командой, если игрок совершит любое из шести следующих нарушений, по мнению судьи – небрежно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы:

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет или попытается опрокинуть соперника;
- прыгнет на соперника;
- атакует соперника, даже плечом;
- ударит или попытается ударить соперника рукой;
- толкнёт соперника.

Штрафной удар выполняется противоположной командой и в том случае, если игрок совершит любое из следующих нарушений:

- задержит соперника;
- плюнет в соперника;
- сыграет в подкате в попытке сыграть в мяч, когда им играет или пытается сыграть соперник (стелющийся подкат), за исключением вратаря в своей штрафной площади, и с условием, что вратарь не играет небрежно, опрометчиво или с чрезмерной силой;
- умышленно сыграет в мяч рукой, за исключением вратаря в своей штрафной площади.

Все вышеперечисленные нарушения являются командными фолами. Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

2. Пенальти назначается, если игрок совершит любое из вышеперечисленных нарушений в своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, лишь бы он был в игре.

3. Свободный удар выполняется противоположной командой, если вратарь совершит одно из нарушений:

- после того, как освободится от мяча, владеет им, получит мяч от партнера по команде, и при этом мяча не коснется соперник;

- коснется или будет контролировать мяч руками после того, как получит его непосредственно после паса ногой партнера по команде; коснется или будет контролировать мяч руками после того, как получит его непосредственно после ввода мяча из-за боковой линии партнером по команде;

- коснется или будет контролировать мяч руками или ногами в любой части площадки более 4 с, за исключением случая, когда он касается или контролирует мяч на половине площадки соперника.

Свободный удар, также, выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение, если, по мнению судьи, игрок:

- сыграл опасно;

- не играя мячом, будет препятствовать продвижению соперника;

- мешает вратарю ввести мяч в игру, когда мяч в руках у вратаря;

- совершит любое другое нарушение, не перечисленное в правиле 12, за которое игрок должен быть предупрежден или удален с площадки.

Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

#### 4. Дисциплинарные санкции

Нарушения, наказуемые предупреждением. Игрок должен быть предупрежден с показом желтой карточки, если он совершит следующие нарушения:

- виновен в неспортивном поведении;



- покажет несогласие с решением судьи словами или действиями;
- систематически нарушает Правила игры;
- задерживает возобновление игры;
- не соблюдает положенное расстояние, когда игра возобновляется угловым ударом, вводом мяча из-за боковой линии, штрафным или свободным ударом или броском от ворот;
- выйдет или вернётся на площадку без разрешения судьи или нарушит правила замены;
- намеренно покинет площадку без разрешения судьи.

За любое из этих нарушений, свободный удар выполняет противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение. Игрок должен быть предупреждён даже в том случае, если совершённое нарушение не было серьёзным.

Нарушения, наказуемые удалением с площадки. Игрок должен быть удалён с площадки показом красной карточки, если он совершит следующие нарушения:

- серьёзное нарушение правил;
- агрессивном поведении;
- плюнет в соперника или любое другое лицо;
- лишит команду соперника явной возможности забить гол, сыграв в мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в своей штрафной площади);
- лишит соперника, имеющего явную возможность забить гол и движущегося к воротам, этой возможности, совершив нарушение, наказуемое штрафным ударом или пенальти;
- использует оскорбительную, обидную или нецензурную речь;
- получит повторное предупреждение в течение одного матча

## ПРИМЕЧАНИЯ

Удалённый за нарушение правил игрок не может вернуться на площадку в дальнейшем, и не может находиться на скамейке запасных. Заменяющий его игрок может выйти на площадку по истечении двух минут, отсчёт которых начинается после удаления партнёра по команде, если в течение этого времени не был забит гол, и после получения разрешения от хронометриста. При игре в неполных составах:

– если команда, имеющая в своём составе 5 игроков, забивает гол, команде, в составе которой было 4 игрока, то команда, игравшая в меньшинстве, дополняет свой состав до 5 игроков.

– если в обеих командах было по 4 игрока и, был забит гол, то команды остаются в тех же составах.

– если команда, имеющая 5 игроков, играет против трех, или 4 игрока играют против 3-х, и команда, играющая в большинстве, забивает гол, то команда, игравшая в меньшинстве, может выпустить только одного игрока.

– если в обеих командах по 3 игрока и забивается гол, то игра продолжается в тех же составах.

– если гол забивает команда, играющая в меньшинстве, то игра продолжается без изменения численных составов.

### **4.3 Алгоритм обучения различным техническим приёмам в мини-футболе**

*Техника выполнения и методика обучения остановке мяча внутренней стороной стопы в футболе*

Наиболее простыми для исполнения являются остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Прием мяча внутренней стороной стопы. Большая площадь соприкосновения ноги с мячом делает этот прием весьма надежным. При приеме мяча, катящегося навстречу, тяжесть тела переносится на опорную ногу, другая нога разворачивается носком наружу. В момент соприкосновения с мячом нога отводится назад, уступая движению мяча.

Типичные ошибки:

– При остановке внутренней стороной стопы игрок разворачивает носок опорной ноги наружу.

– При остановке подошвой носок ноги обращается не вверх, а вперед. Мяч проскакивает под ногой.

– Нога, встречающая мяч оказывается впереди опорной. Вместо остановки получается удар.

Алгоритм обучения остановкам мяча:

1. Изучение постановки ног при остановках с использованием неподвижного мяча.

2. Партнер накатывает мяч руками игроку, останавливающему его изученным способом.

3. Игрок после удара в стенку останавливает отскочивший обратно мяч.

4. Игроки выполняют друг другу удары изученным способом после остановки мяча.

### ***Методика обучения технике удара по мячу внутренней стороной стоп***

Удары по мячу ногами производятся по движущемуся (катящемуся, летящему) и неподвижному мячу чаще всего внутренней, внешней стороной стопы, серединой, внутренней, внешней стороной подъема, носком.

Большую часть ударов по мячу в футболе игроки выполняют с разбега. Подготовительная часть данного технического приема включает разбег и замах. В основной фазе игрок выполняет удар. Нога начинает движение вперед, сильно сгибаясь, отстает от движения бедра. Перед соприкосновением стопы с мячом нога жестко фиксируется в коленном и голеностопном суставе.

Послеударное движение представляет собой сопровождающее движение ноги в направлении цели.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при осуществлении коротких и средних передач мяча. Большая площадь соприкосновения ноги с мячом при ударе

позволяет достичь высокой его точности. Слегка согнутая опорная нога ставится на расстоянии 15–30 см сбоку или сбоку-сзади от мяча. Замах, как правило, небольшой. При ударе по мячу стопа бьющей ноги развернута наружу, голеностопный сустав напряжен.

Алгоритм обучения ударам:

1. Изучить правильную постановку опорной ноги. Игрок выполняет разбег и ставит опорную ногу (не производя удар).

2. Игрок выполняет замах и касается центра мяча, не производя удара.

3. Удар с места по неподвижному мячу в стенку.

4. Удар с небольшого разбега по неподвижному мячу в стенку.

5. Выполнение упражнения в ударах в парах, в тройках, сочетая удары с остановками.

6. Удары на точность в мишень.

### ***Методика обучения игре вратаря в футболе (ловля и отбивание мяча)***

Овладение техникой игры вратаря должно осуществляться параллельно с развитием специальных физических качеств: акробатической ловкости, прыгучести, быстроты реакции и быстроты передвижения.

Обучение технике ловли мяча начинают с ловли низких, полуввысоких и высоких мячей без падения. Следует обращать внимание на правильную стойку игрока и правильную постановку рук при ловле мяча.

Освоив действия вратаря без падения, переходят к освоению ловли мячей с падением. Для чего используют упражнения с нарастанием степени сложности их выполнения:

1. Ловля мячей после броска рукой.

2. Ловля после тихого удара ногой.

3. Ловля мяча после сильного удара.

4. Закрепление техники ловли в учебной игре.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков [и др.]. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
3. Дианов Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
5. Муллер А. Б. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1 ОЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ ИГР, ВЛИЯНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	4
2 БАСКЕТБОЛ .....	6
2.1 История возникновения игры в баскетбол, её краткая характеристика.....	6
2.2 Правила игры в баскетбол.....	7
2.3 Алгоритм обучения различным техническим приемам в баскетболе.....	8
3 ВОЛЕЙБОЛ.....	13
3.1 История возникновения игры в волейбол, её краткая характеристика.....	13
3.2 Правила игры в волейбол.....	14
3.3 Алгоритм обучения различным техническим приёмам в волейболе.....	15
4 МИНИ - ФУТБОЛ.....	21
4.1 История возникновения игры в мини-футбол, её краткая характеристика.....	21
4.3 Алгоритм обучения различным техническим приёмам в мини-футболе.....	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	29

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ВУЗЕ  
(БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ)**

*Методические указания*

**Составители:** Печерский Сергей Александрович,  
Соболь Юлия Владимировна,  
Омельченко Михаил Михайлович и др.

Подписано в печать 18.02.2019. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Усл. печ. л. – 2,0. Уч.-изд. л. – 1,6.  
Тираж 75 экз. Заказ № 68.

Типография Кубанского государственного аграрного университета.  
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13