***БАСКЕТБОЛ***

**Теория и методика обучения**

**ВВЕДЕНИЕ**

Популярность баскетбола в мире необычайно быстро растет. Баскетбол давно завоевал Америку. Американцы придумали  баскетбол, и потому в стране он считается спортом №1. Очень популярна игра в Южной Америке. Недаром шесть чемпионатов мира проводились на этом континенте и собирали громадное количество зрителей. В латиноамериканских странах, особенно в Бразилии, Аргентине, Уругвае, Мексике, Пуэрто-Рико, на Кубе, баскетбол считается наиболее популярным спортивным зрелищем, вторым после футбола видом спорта.

Стремительно развивается он и в странах Европы. На Европейском континенте баскетбол появился в первом десятилетии ХХ века. Впервые его увидели во Франции. Демонстрировали игру американские моряки. А первая международная встреча по баскетболу, правда, еще не официальная, состоялась в России в 1909 году. То был матч между игроками петербургской команды «МАЯК» и баскетболистами американского Христианского союза, прибывшими в столицу России. Благодаря настойчивости и коллективной игре наши баскетболисты победили своих грозных соперников.

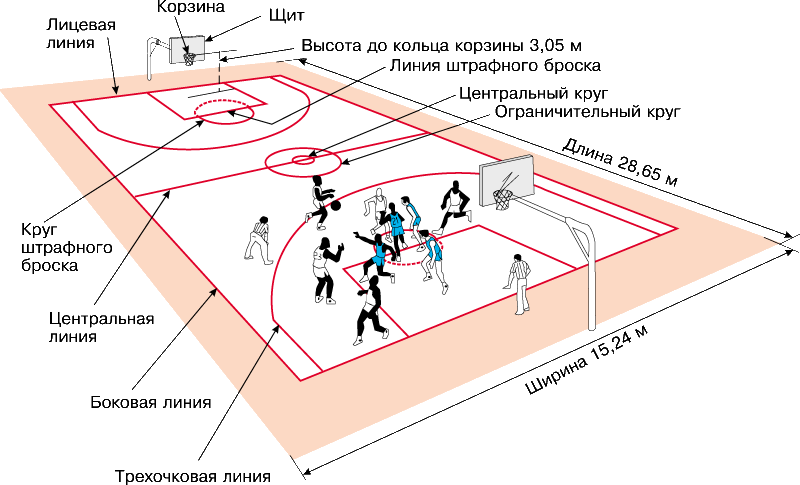
    Потом баскетбол еще дважды стучался в двери Олимпиады – в 1924 году в Париже и в 1928 году в Амстердаме. Американцы настойчиво демонстрировали красоту и привлекательность своего изобретения. Европейцы довольно спокойно реагировали на события, проходившие на небольшой площадке. Наверное, равнодушие европейцев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

    Но к баскетболу европейцы не остались равнодушными. В мае 1935 года в Женеве собрались десять сильнейших команд Европы, чтобы разыграть первый чемпионат. Звание сильнейшей завоевала сборная Латвии. В те времена прибалтийские баскетболисты занимали ведущее положение на континенте. И, видимо, не случайно, второй чемпионат Европы, проводившийся через два года в Риге, выиграла сборная команда Литвы. Она же первенствовала и в 1939 году на третьем европейском первенстве,  «хозяйкой» которого вновь была Рига. После создания Всемирной федерации баскетбола (ФИБА), основателем и генеральным секретарем которой стал Вильям Джонс, США стали требовать включения этого вида спорта в программу Олимпиады 1936 года, которая проводилась в Берлине. В результате этого, баскетбол стал бессменным представителем Олимпийских игр и привлек внимание любителей спортивных зрелищ.

**СОДЕРЖАНИЕ И ПРАВИЛА ИГРЫ**

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26 и14 м) специальным мячом.

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.



Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000 году, матч состоит из четырех таймов по 10 минут чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 мин.) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15мин. Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую). Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры. Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д. В зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками «спора», или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен. В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук. От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер. По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 4-го по 15-й. Числа «1», «2» и «3» в качестве номеров в настоящее время не используются. Среди специальных жестов, используемых судьями по ходу матча, есть и жесты с этими числами: например, когда судья указывает на нарушение «правила трех секунд» или показывает, сколько штрафных бросков должен выполнить игрок пострадавшей команды. Точно так же, на пальцах, судья показывает секретарю матча номер игрока, который наказывается персональным замечанием. Дабы избежать путаницы, было решено номера 1, 2 и 3 упразднить. Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется **персональное замечание (фол)**. Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков. Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также: технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.), умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой забитием мяча) и др. Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист). Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Штрафные броски выполняются со специальной точки в 6 м от шита. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка. В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать – или продолжать – игру после соответствующего сигнала арбитра). В самом начале в баскетболе было всего 13 правил, сейчас их более 200. Они периодически пересматриваются Всемирной технической комиссией ФИБА и утверждаются затем Центральным бюро Федерации. Последний серьезный их пересмотр произошел в мае 2000. Правилами определяются лишь основные принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо свода самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил в различных спорных моментах. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены. При проведении всех официальных международных соревнований действуют правила, утвержденные ФИБА.

**ТЕХНИКА ИГРЫ**

В баскетболе применяются разнообразные приемы, которые в зависимости от техники выполнения классифицируются по разделам и группам на основании сходных признаков.

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

Техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения и др. постоянно изменяется с развитием игры. В настоящее время увеличивается быстрота, совершенствуется точность выполнения приемов.

**Техника игры в нападении**

В нападении применяются следующие приемы: передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча и финты.

**Передвижение, прыжки, остановки и повороты**

Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Но, прежде чем раскрывать способы их выполнения, необходимо остановиться на исходном положении баскетболиста (стойке), из которого он начинает действовать.

Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение, в котором ноги согнуты, ступни расставлены параллельно на ширину плеч или одна выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.

Большое значение в технике выполнения различных приемов  
игры с мячом имеет держание мяча (рис. 1). При бросках двумя руками не следует касаться мяча всей площадью ладоней, мяч  
нужно удерживать кончиками пальцев (рис. 2), что позволит лучше управлять мячом и добиваться большей точности попадания.

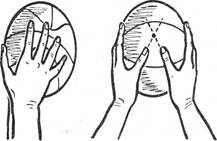


Рис.1 Рис.2

***Передвижение***осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

***Прыжки***выполняются толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении). Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает шире. При прыжке толчком одной ноги он резко выносит маховую ногу, согнутую в колене, вверх, а при прыжке толчком двумя ногами подставляет маховую ногу к опорной и одновременно отталкивается двумя ногами вверх. Перед толчком ноги всегда согнуты. Важно отталкиваться быстро и энергично. Прыжки в длину применяются значительно реже.

***Остановки***выполняются прыжком и двумя шагами. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну. При остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается перенести назад, вынося вперед при втором шаге почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

***Повороты***выполняются с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе. Повороты с мячом согласно правилам игры можно выполнять стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, изменить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, на впереди и сзади стоящей ноге.

Наиболее часто применяются повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на 180° (рис. 3), а также повороты вперед и назад на впереди стоящей ноге на 180° (рис. 4).



Рис. 3 Рис. 4

**Ловля мяча**

Ловля мяча выполняется одной рукой и двумя руками на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке). Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и отскочивший от нее, без сопротивления и с сопротивлением противника. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.

***Ловля мяча, летящего высоко***. Техника ловли зависит от высоты полета и крутизны траектории. Если мяч летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягиваются вверх, кисти раскрываются и разгибаются. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимаются вверх-вперед или вперед-в сторону (мяч летит в стороне), кисти раскрыты, ладони обращены вперед. Во всех случаях, как только мяч касается пальцев, руки для амортизации отводятся назад, захватывают мяч и опускаются вниз.

Сложнее всего ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие принципы техники ловли одной рукой те же, что и ловли двумя руками. Различают ловлю мяча одной рукой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки.

**Передачи мяча**

В баскетболе применяются различные способы передач мяча партнеру. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и поворотом в воздухе, при встречном передвижении игроку, двигающемуся впереди, с низкой и высокой траекторией. Точность, и своевременность передач — необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.

***Передача двумя руками от груди***(рис.5) —основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног.

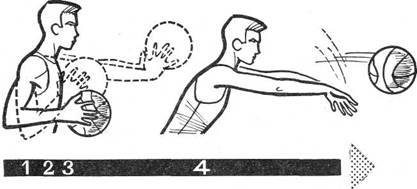
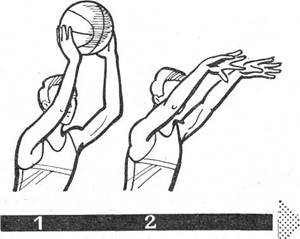


Рис. 5 Передача мяча двумя руками от груди.

***Передача двумя руками сверху***(рис. 6) применяется в тех случаях, когда противник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч вверху, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены параллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

Рис. 6 Передача мяча двумя руками сверху.

***Передача двумя руками снизу*** применяется, когда противник находится близко и мешает сделать передачу сверху или когда у нападающего нет времени для применения другого способа. В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Делая замах, он отводит руки с мячом назад к бедру сзади стоящей ноги. Затем маховым движением рук вперед с одновременным шагом сзади стоящей ноги игрок посылает мяч в нужном направлении, делая активное движение кистями в момент, когда руки доходят до уровня пояса. Этим способом мяч передается на короткое расстояние непосредственно из рук в руки.

Передачи мяча одной рукой выполняются: от плеча, сверху (крюк), снизу, сбоку.

***Передача мяча одной рукой от плеча***выполняется быстро и на любое расстояние. Из исходной стойки игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь (при передаче справа) к правому плечу. Одновременно он поворачивает в ту же сторону туловище и сгибает ноги. Закончив замах, отпускает левую руку и, выпрямляя правую, с захлестывающим движением кисти и поворотом туловища направляет мяч к цели. При этом он разгибает ноги. Если мяч нужно передать на дальнее расстояние, то рука с мячом при замахе отводится над плечом дальше назад, а сзади стоящая нога при выпуске мяча из рук резким толчком выносится вперед.

***Передача мяча одной рукой сверху***(крюком) применяется, когда противник подошел близко и поднял руки. Для выполнения этой передачи правой рукой игрок, повернувшись левым боком к противнику, опускает руки с мячом вниз-вправо, сгибает ноги и переводит мяч на правую руку, которая,, описывая круг, продолжает движение вниз-в сторону-вверх. Когда рука с мячом достигнет вертикального положения, игрок^ сделав заключительное движение кистью, бросает мяч и переносит тяжесть тела на левую ногу.

**Броски в корзину**

Окончательные усилия нападающей команды направлены на то, чтобы одному из игроков создать условия для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры. В современном баскетболе команда в среднем 65—70 раз бросает мяч в корзину противника.

Броски выполняются с коротких (до 3 м), средних (3—7 м) и дальних (свыше 7 м) дистанций. Если игрок находится напротив корзины или недалеко от лицевой линии, то ему целесообразно бросать мяч непосредственно в корзину. Если же он расположен по отношению к щиту под углом 15—45°, то лучше бросать мяч в корзину с отскоком от щита.

Броски в корзину выполняются одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении). Броски одной рукой - от плеча, сверху, крюком и снизу. Последнее время все чаще применяются броски сверху вниз и добивание мяча. Все броски могут выполняться с места, в движении, в прыжке, с поворотом стоя спиной к корзине и в прыжке с поворотом в воздухе. Точность попадания зависит от правильности держания мяча и движения рук (руки), от выпуска мяча в наивысшей точке и активности движения кистью в заключительной фазе броска.

***Бросок одной рукой от плеча***часто применяется в современном баскетболе при атаке корзины с дальних и близких дистанций. При атаке с дальних дистанций бросок выполняется в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога выставляется вперед (правая при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающая рука опускается. Затем ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движением кисти мяч направляется в корзину.

При атаке корзины с близкой дистанции, как правило, применяется бросок от плеча после ловли мяча в движении или после ведения. Поймав мяч при шаге правой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку. Затем он энергично отталкивается левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, согнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опускает вниз, приземляясь на толчковую ногу.

***Бросок одной рукой сверху***в прыжке в настоящее время стал основным способом атаки корзины с различных дистанций. Он выполняется с места и в движении. При выполнении броска в прыжке с места игрок, стоя в исходном положении (ноги на ширине плеч), поднимает мяч вверх, переводит его на бросающую руку, прыгает вверх и, достигнув высшей точки полета, активным движением кисти направляет мяч в цель. Техника выполнения этого броска осложняется переходом в исходное положение после ведения или ловли мяча в движении, Поймав мяч, игрок делает стопорящий шаг одной ногой, затем приставляет другую ногу и прыгает вверх. Очень важно бросать мяч быстро, выпускать его в наиболее высшей точке активным движением кисти, стараясь возможно меньше выносить руку с мячом вперед. Чтобы обыграть высокого защитника при этом броске, следует сильно отклонить туловище назад, чтобы затруднить блокирование мяча.

***Бросок одной рукой крюком***труден, но весьма эффективен против активного противодействия противника. Мяч, брошенный этим способом, трудно перехватить, так как он выпускается в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника.

Различают два варианта броска:

а) располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на бросающую руку, которая продолжает движение в сторону-вверх. Одновременно с замахом он, согнув в колене правую ногу (при броске справа), выносит ее вперед-вверх, левой отталкивается вверх, а когда прямая рука окажется над головой, выпускает мяч;

б) то же, но, прежде чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище к цели, а замах выполняет прямой рукой вниз-назад-вверх.

***Бросок одной рукой снизу***применяется с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем поднимается снизу вверх. После этого он приземляется на маховую ногу. Этот бросок можно выполнить с затяжным прыжком с согнутыми ногами.

***Бросок двумя руками сверху***выполняется аналогично броску одной рукой. Различие состоит в том, что мяч поднимается над головой обеими руками, согнутыми в локтевых суставах, кисти обхватывают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а остальные вверх.

***Бросок двумя руками снизу***в ходе игры чаще всего выполняется при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только мяч выпускается двумя руками.

***Добивание мяча***выполняется одной (двумя) руками в прыжке, после того как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть руки, слегка согнутой в локте, и толкает его в корзину. Броски сверху вниз и добивание мяча имеют большое значение во время активной борьбы с противником под щитом.

**Ведение мяча**

Ведение мяча - прием (классификация ведения мяча представлена на рис.7), 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 или, наконец, 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 (но не отталкивать его!).

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 и соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно (рис. 8). Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

***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 различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой (рис 9).



Рис. 7 Классификация ведения мяча.

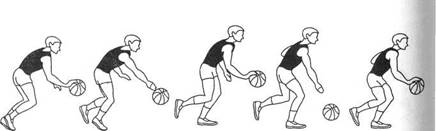


Рис. 8 Ведение мяча

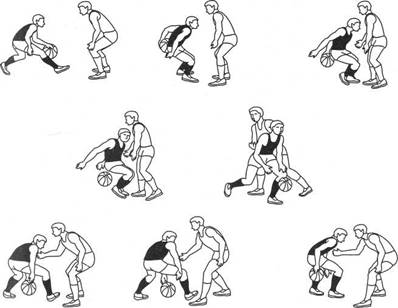


Рис. 9 Способы обводки соперника

**Финты.**

Финт — это сложное действие, состоящее из нескольких приемов игры. Применяя различные приемы в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единоборстве. Выполнение финтов — это тонкое искусство, основанное на быстроте действий, умении быстро переключаться с одного движения на другое и чувстве равновесия.

В технике выполнения финтов различают начальное — ложное— движение и заключительное — истинное. Ложное движение нужно выполнять так, чтобы противник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение. Вторую часть действия следует выполнять в другом направлении и значительно Финты выполняются комплексными движениями рук, ног, туловища и головы, на месте и в движении, без мяча и с мячом. Финты без мяча применяются для освобождения от плотной опеки защитника. Для этого нападающий неожиданно изменяет скорость передвижения, якобы уходит в одну сторону и тут же делает резкое ускорение в противоположном направлении, неожиданно останавливается после быстрого бега, поворачивается и т. п.

Финты с мячом разнообразнее. Они применяются для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину и ведения мяча.

Классификация финтов еще недостаточно разработана, ниже приводятся финты, наиболее часто встречающиеся в игре.

***Финт с имитацией передачи мяча***. Нападающий выполняет движение как бы для передачи влево (вправо), но, не закончив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответствующей мимикой и взглядом. После ложной передачи может последовать и бросок в корзину, если представится такая возможность.

***Финты с имитацией броска в корзину***. Нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимет руки для блокировки мяча, нападающий переходит на ведение под руками противника. Этот финт можно выполнять и в прыжке. Например: якобы решив бросить мяч в прыжке, нападающий в воздухе передает мяч своему партнеру; будто бы предприняв бросок в прыжке одной рукой сверху, нападающий бросает мяч одной рукой снизу и т. п.

***Финты с имитацией перехода на ведение***. Нападающий делает выпад вперед- в сторону, будто собирается в этом направлении обвести защитника. Как только последний перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, изменив направление, переходит на ведение с другой стороны защитника. После первого ложного движения можно передать мяч или бросить в корзину.

***Повторный финт***состоит из нескольких повторений однотипных движений. На рис. 10 игрок выполняет финт с имитацией обводки справа с повторным проходом в этом же направлении после некоторой паузы. Сложнее других финты в движении, выполняемые в сочетании с ведением путем изменения направления, ложных движений туловищем, смены рук и т.п.

Рис. 10 Двойной финт с проходом

**ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ**

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

1)технику передвижений;

2)технику овладения мячом и противодействия (рис 11).

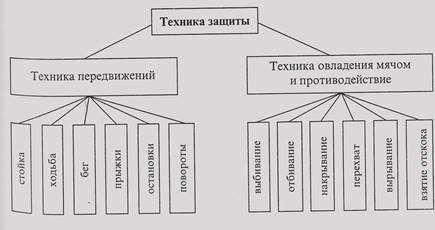


Рис. 11 Классификация техники защиты

**Техника передвижений**

Характер и особенности способов передвижений по площадке обусловливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

**Стойка**

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

***Стойка с выставленной вперед ногой***применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины (рис. 12).

***Стойка со ступнями на одной линии***(параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрового игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч

Рис. 12 Стойка защитника

**Передвижения*.***

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку (рис. 13).

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

**Специфичные моменты при передвижениях защитника:**

постоянная смена исходного положения;

неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;

выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление,  
способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;

необходимость соответствия параметров начального движения  
параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;

разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т.д.);

возможность активного старта с предварительного подскока  
с помощью усилий взрывного характера.

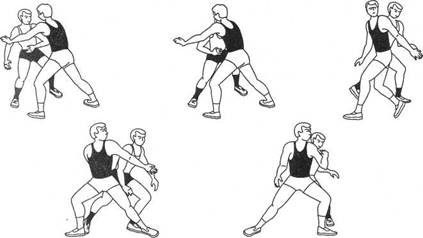


Рис. 13 Передвижения защитника.

**Техника овладения мячом и противодействия**

***Вырывание мяча.***Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

***Выбивание мяча.***В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

***Выбивание мяча из рук соперника****.*Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

***Выбивание мяча при ведении****.*В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки (рис. 14). Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

***Перехват мяча*.**Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им (рис. 15). Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

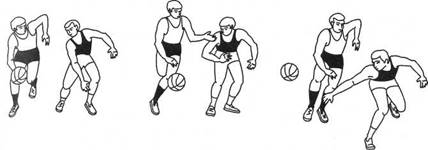


Рис. 14 Выбивание мяча у соперника при ведении.

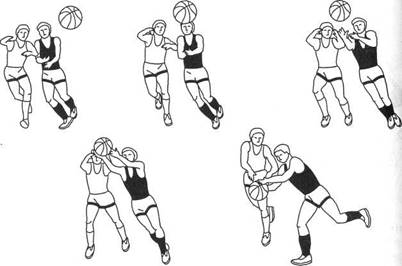


Рис. 15 Перехват мяча

***Накрывание мяча при броске.***Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удается (рис. 16).

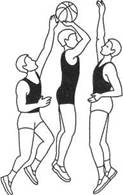


Рис. 16 Накрывание мяча соперника при броске в корзину.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу (рис. 17).



Рис. 17 Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

***Отбивание мяча при броске в прыжке*.**Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим (рис. 18).

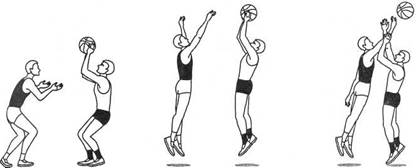


Рис. 18 Отбивание мяча в сторону при броске соперника.

***Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.***После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять  
устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно  
выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу (рис. 19).

Рис. 19 Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Баскетбол с его скоростью, гибкостью, меткостью, бесспорно, дитя своего времени, девиз которого – темп и ритм!

Сегодня в мире баскетбол представляет собой гигантскую индустрию. Спортивные звезды получают колоссальные гонорары за выступления в соревнованиях, за то, что носят на своих майках фирменные знаки тех или иных фирм. Их интересы представляют многочисленные агенты и менеджеры, а некоторые из них становятся миллионерами еще в подростковом возрасте. Популярность баскетбола у подрастающего поколения возросла.

**Волейбол**

**Введение**

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

В своём реферате я расскажу о развитии волейбола в мире и в нашей стране, о правилах этой игры, о её технике и тактике.

**История возникновения волейбола**

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90х20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года.

В 1925 года по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу 1 Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая организация игры и принесла команде титул чемпионата СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

Прошедшие в 1946-1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 году советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948год) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.

В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 года первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.

Включение в 1964 году волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.

**Содержание и правила игры**

В волейбол играют на площадке размером 9х18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250грамм и окружностью 65-68 сантиметров.

Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 15 очков. Побеждает та команда, которая выиграет две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетку, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу.

Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более 5 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.

Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля.

Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если:

- мяч падает на свое площадке;

- команда совершает более трех касаний;

- мяч брошен или задержан;

- мяч коснулся тела игрока ниже пояса;

- игрок касается сетки;

- игрок совершал два касания подряд;

- ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии;

- игрок производит нападающий удар на стороне соперника;

- игрок задней линии из площади нападения перебивает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки;

- игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча;

- команда нарушает расстановку в момент подачи;

- игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде;

- игрок получает персональное замечание;

- игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника;

- умышленно затягивается игра;

- замена игрока произошла неправильно;

потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения;

- использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха;

- игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов в игре;

- игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сопернику;

- нарушены правила блокирования.

Партия считается выигранной, если одна из команд набрала 15 очков с преимуществом не менее 2=х очков. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в 2 очка (16:14; 17:15 и т.д.)

Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена замена игроков, но не более шести в каждой партии.

Волейболисты должны иметь одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблуков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера (с 1-го по 99-й), причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках.

Во время игры к судье может обращаться только капитан команды. Игрок не имеет права:

- оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес;

- вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоборствующей команды.

Каждый игрок обязан хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

**Специфика волейбола**

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

**Техника игры**

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения .

В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волеболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной        руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение

2. Правильно подбросить мяч

3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой

4. Удар должен производиться твердой кистью, закреплен-ной в лучезарном суставе.

5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прягаю как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

**Тактика игры**

Тактика игры - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоится в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. с этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоится на использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

**Лекция «Спортивные игры»**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**БАСКЕТБОЛ**

**СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ**

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

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

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

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

В нашей стране появление баскетбола относится к 1906 г. Первые команды были созданы в обществе «Маяк» в Петербурге В. Васильевым. Но в царской России широкого распространения игра не получила. Подлинное развитие баскетбола началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Уже в 1920 г. баскетбол вводится как самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях, включается в программы физкультурных праздников, используется как средство физической подготовки в системе Всевобуча.

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕХНИКА ИГРЫ**

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

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

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

**ВОЛЕЙБОЛ**

**СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ**

В волейбол играют две команды по шесть человек на прямоугольной площадке (9х 18 м). Поле разделено сеткой, установленной на высоте 2 м 24 см для женских команд и 2 м 43 см для мужских. Играющие стремятся направить мяч на сторону соперника и приземлить его там или вызвать соперника на ошибку при его приеме. Если это удается, команда выигрывает очко или право на подачу. Побеждает команда, выигравшая две из трех партий или три из пяти. Партия заканчивается, когда команда наберет 15 очков и будет иметь перевес в 2 очка над командой соперника.

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕХНИКА ИГРЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разновидностью скрытых передач являются передачи назад за голову.

Верхняя передача в падении применяется чаще как вынужденный выход из положения, когда игрок явно опаздывает к мячу, но принимает его сверху. В заключительной фазе передачи он не может сохранить вертикальное положение, поэтому падает с перекатом на бедро, спину. Техника приема состоит в том, что после быстрого перемещения вперед в сторону, навстречу летящему мячу, спортсмен делает глубокий выпад. Одновременно он наклоняет туловище над опорной ногой и начинает разворачиваться в сторону передачи. Выполнив передачу активным движением предплечий и кистей, игрок мягко перекатывается на бедро и спину, а затем быстро встает.

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

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

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

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

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

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

Наибольшее распространение получили прямые нападающие удары.

Нападающие удары могут быть выполнены с места и с разбега.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ФУТБОЛ**

**СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ**

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

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

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

Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение техникой и умение целесообразно применять ее в сложной игровой обстановке. Как во время атаки, так и в обороне очень важно внимательно следить за расположением и всеми действиями партнеров и соперников, а также местонахождением мяча.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Характерные черты современного футбола — сочетание высокого атлетизма и работоспособности с отличным техническим и тактическим мастерством игроков. Это, в свою очередь, повлияло на расширение диапазона их действий и умение результативно сыграть на различных участках поля. В итоге интенсивность игровых действий футболистов значительно возросла.

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

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

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

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

**ТЕХНИКА ИГРЫ**

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

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

**Лекция «Легкая атлетика»**

**«Введение в предмет. История развития легкой атлетики»**

План  
  
1. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика».   
  
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.  
  
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.  
  
  
Основными задачами курса «Легкая атлетика» являются:

* освоение теоретических знаний студентами факультета физической культуры;
* формирование двигательных умений и навыков в процессе  
  изучения техники легкоатлетических видов;
* формирование способности к аналитической деятельности,  
  коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов;
* формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий;
* развитие необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов, как в легкой атлетике, так и в других видах спорта;
* формирование умений и навыков тренерской деятельности  
  в различных видах легкой атлетики;
* выявление и развитие способности к ведению научно-исследовательской деятельности и использование полученных материалов в практической работе.

В содержание курса «Легкая атлетика» входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.  
  
Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Легкой атлетикой в нашей стране занимается большое количество человек. В настоящее время принимаются меры для вовлечения в занятия легкой атлетикой еще большего числа людей в целях достижения физического совершенства нашего народа, укрепления его здоровья, подготовки к профессиональной деятельности.  
  
Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.  
  
Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.  
  
Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.  
  
Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.  
  
Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.   
  
Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.  
  
Легкую атлетику можно характеризовать как:

* вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани  
  человеческих возможностей;
* средство восстановления и реабилитации организма;
* средство воспитания и развития подрастающего поколения;
* учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.   
  
Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.  
  
Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.   
  
Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.  
  
По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.  
  
Рассмотрим группы видов легкой атлетики.  
  
Ходьба - обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. В соревнованиях применяется спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышенных энергетических трат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества.  
  
Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на различных трассах на дистанции от 3 до 50 км.  
  
Участники соревнования по ходьбе обязаны соблюдать особенности техники ходьбы - ни на мгновение не терять соприкосновения с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). За нарушение этого правила, судьи снимают спортсмена с соревнований.  
  
Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.  
  
У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км.  
  
У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.  
  
Классические виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.  
  
Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.  
  
Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.  
  
В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.  
  
Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.  
  
Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.  
  
Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.  
  
Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.  
  
Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.  
  
Бег на выносливость:

* средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;
* длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
* сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
* ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).  
  
Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.  
  
Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.  
  
Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.  
  
Прыжки, как способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спорта, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штангистам.  
  
Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной.  
  
К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.  
  
Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные):  
  
а) прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;  
  
б) прыжок с шестом с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.  
  
Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные):  
  
а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;  
  
б) тройной прыжок с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.  
  
Метания - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.  
  
В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) броском из-за головы (копье, граната); 2) с поворотами (диск, молот); 3) толчком (ядро).  
  
Легкоатлетические метания можно также разделить на метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами.  
  
Различие способов метаний связано с формой и весом снарядов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с прямолинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий специальной ручки, удобнее толкать.   
  
Метание копья (гранаты, мяча) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.  
  
Метание диска и молота - ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.  
  
Толкание ядра - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.  
  
Многоборья.  
  
Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.  
  
Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.  
  
К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.  
  
Бег, прыжки и метания являются наиболее древними и естественными физическими упражнениями в мире. В античные времена они были основной частью физического воспитания, а в средние века в различных формах культивировались крестьянами, горожанами и рыцарями, причем большей частью в виде состязаний и игрищ во время народных празднеств и охоты. Однако история легкой атлетики, как принято считать, ведет свое начало с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 г. до нашей эры).  
  
Считается, что начало истории современной легкой атлетики, положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться и в других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а с 1851 г. - прыжки в длину и в высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными. В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, популяризировавший легкую атлетику.