Содержание

1. Содержание
2. Введение
3. Физическая подготовка в спортивных играх
4. Пляжный волейбол. Общие и специфические черты пляжного и классического волейбола
5. Системы позиционного нападения. Методика обучения и совершенствования
6. Заключение
7. Литература

Введение

**Спортивные игры – это** виды игровых состязаний ,в основе которых лежат различные технические и тактические приёмы поражения определённой цели спортивным снарядом в процессе противоборства двух или нескольких команд. Обычно целью является мяч спортивный, целью - ворота, площадка и т. п. соперников. **Спортивные игры** регламентируются официальными правилами. Большинство **спортивных игр** представляет собой комплексы естественных движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Во многих **спортивных играх** спортсмены вступают в непосредственную, контактную борьбу. Широкое распространение **спортивные игры** заслужили своей доступностью, относительной простотой содержания и организации, силой эмоционального воздействия на участников и зрителей.

**Спортивные игры делятся на**: командные - волейбол, гандбол, крикет, все виды хоккея; личные - боулинг, кёрлинг, шахматы, шашки; и игры, существующие как личные и командные - бадминтон, гольф, настольный теннис, теннис. **Спортивные игры** культивируются среди людей разного пола и возраста; некоторые, как правило, требующие большой физической нагрузки и силового единоборства (например, водное поло, регби, хоккей) - только среди мужчин.

Правила проведения **спортивных игр** разрабатываются соответствующими международными федерациями; национальные **Спортивные игры** (американский футбол, городки, лякросс, рус. шашки и др.) - национальными федерациями, которые способствуют развитию игр и организуют международные и национальные соревнования. По **спортивным играм** проводятся чемпионаты мира, континентов, отдельных стран, **они** входят в программы Олимпийских игр, региональных и др. комплексных соревнований.

В ряде стран **спортивными играми** считают биллиард, некоторые карточные игры, например бридж, и т. п. От **спортивных игр** следует отличать многочисленные подвижные игры спортивного характера (типа лапты, серсо, крокета, «пятнашек», «чижика» и т. п.), не имеющие строго регламентированных правил, системы организации и не требующие специальной подготовки.

1. Физическая подготовка в спортивных играх

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка — это начальная ступень подготовки спортсмена. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида спортивных игр. Это, прежде всего упражнения комплекса ГТО, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики, плавания, лыжного спорта и т. д. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех занимающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для данной спортивной игры. Это обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годичных циклов тренировки, методикой проведения. Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Ибо можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

Специальная физическая подготовка — это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрейшего овладения конкретными техническими приемами. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. В первую часть урока рекомендуется включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую — упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости и т. д.). Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов ' во всех видах спортивных игр. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям.

Упражнения для развития силы можно рекомендовать с 8—10 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Для всех спортивных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. Для ее развития используют прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями. Хороший прирост прыгучести дают упражнения в прыжках с высоты 1 —1,5 м с приземлением в упреждающем режиме работы мышц.

Быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет (мяч, шайбу и т. д.), на изменение положения партнера, в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие и т. д. Между формами проявления быстроты нет прямой зависимости. Можно обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять игровой прием, но медленно реагировать на перемещение партнера.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Это связано с тем, что в играх преобладает зрительный раздражитель. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Начинают его развитие с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого тренировочного занятия.

Выносливость — это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий, она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками.

Ловкость — это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. Ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным игровым приемом; по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками. Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями: разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям; регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса. Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7—10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

Гибкость, или подвижность,— это способность к движениям с большой амплитудой она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц, Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная — это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная — это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

1. Пляжный волейбол. Общие и специфические черты пляжного и « классического» волейбола.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ (англ. beach-volleyball: от beach, пляж + волейбол, другие обозначения – бич-волей, BVB) - это командная спортивная игра с мячом, разновидность классического волейбола. Спортсмены играют босиком на песчаной площадке, разделенной пополам сеткой. Цель игры – ударами рук направить мяч через сетку так, чтобы он приземлился на чужой половине (или соперник не смог правильно его отбить), и не допустить падения мяча на своей части площадки.

Пляжный волейбол (мужской и женский) культивируется более чем в 150 странах. Входит в программу Олимпийских Игр, Игр Доброй воли, Универсиады и др. крупных международных соревнований.

Игра проходит на площадке 16×8 м, ограниченной боковыми и лицевыми линиями из уложенных по периметру эластичных лент. Площадка окружена свободной зоной шириной не менее 3 (в международных матчах – 5) м, покрыта песком (глубиной не менее 40 см) и разделена на две равные части сеткой (на высоте 2,43 м – для мужчин и 2,24 м – для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами: мяч должен пролетать в пределах этого пространства.

Играют в пляжный волейболл мячом, который состоит из кожаной (или другого похожего материала) покрышки и надувной камеры. Диаметр мяча: 66–68 см, вес: 260–280 гр.

В каждой команде – два игрока. Замен в пляжном волейболе нет: в случае, если кто-то из спортсменов получил травму, не позволяющую ему продолжить игру, его команде засчитывается поражение. Правилами бичволея – в отличие от классического волейбола – позиции игроков на площадке никак не определены: они абсолютно свободны в их выборе.

Розыгрыш очка начинается с подачи мяча одним из игроков (партнеры подают по очереди: сначала один – до тех пор, пока команда не потеряет право на подачу; после того, как команда вновь отыграет подачу, подает другой игрок и т.д.). Подавать мяч можно ударом снизу или сверху; кистью или предплечьем; с места или в прыжке. Подача осуществляется из-за задней линии площадки (при подаче в прыжке – после того, как удар был произведен, – допускается «приземление» на площадку). Мяч после подачи не должен касаться сетки или партнера подающего игрока. Партнер подающего не имеет права мешать соперникам, заслоняя подающего в момент подачи или траекторию мяча.

Отбивать мяч можно любой частью тела. Как и в «обычном» волейболе, действует правило трех касаний: для того, чтобы вернуть мяч на половину соперника, игроки одной команды могут коснуться мяча не более трех раз (включая неумышленные касания), блок входит в число этих трех касаний. Четвертое касание мяча означает проигрыш очка (потерю подачи). Один и тот же игрок не имеет также права ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании). Партнеры по команде могут касаться мяча одновременно, – но это засчитывается как два касания.

Помимо четвертого касания команда также теряет очко (право на подачу), если: мяч после ее удара вышел за пределы площадки; один из ее игроков коснулся сетки или ограничительной антенны; мяч упал на ее половине.

Ход игры в пляжном волейболе в определенной степени зависит от погодных условий. Чтобы уравнять шансы соперников, они на протяжении первых двух партий меняются сторонами после розыгрыша каждых десяти очков, в решающей партии – пяти.

Игра идет по принципу «каждый розыгрыш – очко»: в случае успеха команда получает очко независимо от того, чья при этом была подача. Если розыгрыш выигрывает принимающая команда, она, кроме очка, получает право на подачу.

Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, которые играются до 21 очка (при разнице в счете не менее двух очков: при счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока разрыв не достигнет двух очков). Для победы в матче необходимо выиграть две партии. При счете (по партиям) 1:1 играется третья (решающая) партия – до 15 очков. При счете 14:14 игра идет до тех пор, пока перевес одной из команд в счете не составит два очка.

Перерывы между партиями длятся 1 мин. На протяжении игры каждая команда имеет право на два тайм-аута (по 30 сек каждый). Максимально допустимая «пауза» между розыгрышами очков – 12 сек.

Матчи по пляжному волейболу обслуживает судейская бригада, состоящая из первого и второго судьи, секретаря, а также четырех (двух) судей на линиях.

За неспортивное (грубое и пр.) поведение возможны наказания в виде предупреждения, замечания, удаления или дисквалификации игрока. О назначенном наказании судья сигнализирует при помощи желтой и красной карточек. Возможные последствия наказаний: потеря подачи (проигрыш очка), проигрыш партии или – в случае дисквалификации игрока – всего матча.

По мнению специалистов, классический волейбол в спортивном отношении интереснее пляжного. Но бич-волей, несомненно, более динамичная игра (как показывают исследования, здесь игроку приходится чаще совершать прыжки и рывки на площадке). Она требует прыгучести, подвижности, выносливости, силы, чувства мяча, хорошей реакции и «ударной техники».

Базовые навыки и требования к подготовке спортсмена в бич-волее аналогичны классическому волейболу (не случайно многие мастера bvb прошли предварительно школу «обычной» игры: например, лучший, по признанию Международной федерации, волейболист XX в. Карч Кирай), но в то же время имеют ряд особенностей.

Небольшое число участников игры, выступающих без запасных, и условия проведения матча (открытый воздух) накладывают заметный отпечаток на технику и тактику пляжного волейбола. Так, отсутствие замен не дает команде возможности выстраивать и корректировать игру путем варьирования состава, а неверные действия в той или иной ситуации отдельного игрока (например, блокирующего, который за считанные доли секунды должен решить, ставить блок или нет) серьезнее по своим последствиям, чем промах волейболиста-«классика». Есть в пляжном волейболе и свои специфические технические элементы, к примеру, очень сложный для приема удар «скайболл» (англ. skyball) – высокая подача по ветру, когда мяч идет к принимающим со стороны солнца.

«Пляжный волейболист» должен обладать универсальными навыками. Хотя в некоторых командах существует четкое разделение на игровые амплуа: блокирующего и защитника, действующего в «глубине» площадки. Но в любом случае требуется четкое взаимодействие и сыгранность партнеров. Наряду с техникой удара (подачи) и приема мяча и перемещением по площадке, важное место в арсенале спортсмена занимают обманные движения (в атаке и в обороне), провоцирующие соперника на неверные действия.

Грамотная тактика не менее значима для общего успеха, чем физические данные или технические навыки игроков.

Существуют определенные отличия «классического» волейбола от пляжного. В «классическом» волейболе покрытие игровой площадки деревянное или синтетическое, в пляжном – песок. Высота свободного пространства над игровым полем в «классическом волейболе – не менее 12,5 м., в пляжном – не менее 7 м. Количество игроков в «классическом» - 12 игроков (на поле 6), в пляжном – 2 игрока. . Замен в пляжном волейболе нет: в случае, если кто-то из спортсменов получил травму, не позволяющую ему продолжить игру, его команде засчитывается поражение. Правилами бичволея – в отличие от классического волейбола – позиции игроков на площадке никак не определены: они абсолютно свободны в их выборе. . В «классическом» волейболе в каждой партии разрешается шесть замен – и еще шесть так называемых обратных замен (игрок начальной расстановки может выйти из игры и вновь вернуться на площадку – но только один раз в партии и только на позицию заменившего его ранее партнера). Одновременно могут быть заменены один или несколько игроков. В случае если лимит замен исчерпан, а кто-то из игроков на площадке получает травму, допускается так называемая исключительная замена. Заменить травмированного игрока может любой партнер (кроме либеро). В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий. При счете партий 1:1 играется третья, решающая партия.
Матч состоит из пяти партий, а партии – из игровых эпизодов, в каждом из которых разыгрывается одно очко.

1. Системы позиционного нападения. Методика обучения и совершенствования

Во всех видах командных спортивных игр нападение по тактической направленности делится на два вида: стремительное и позиционное. Стремительное нападение разыгрывается в том случае, когда команда завладела мячом , а соперники не успели организовать командную защиту.

В баскетболе позиционное нападение применяется в случае, когда защитники успели организовать свою защиту в тыловой зоне и начали опеку своих подопечных. Чтобы понять эту тактику командного нападения, нужно знать, что после нескольких лет занятий все игроки распределяются по игровым функциям на три группы: защитники, нападающие и центровые. Как правило, в каждой команде из пяти человек два защитника, два нападающих (иногда один) и один центровой (иногда два). Хотя такое деление условно, но все-таки игроки разных игровых функций отличаются друг от друга по месту расположения в передовой и тыловой зонах площадки, а также по задачам, которые ставятся перед ними, и по их действиям. Дальше всех от кольца находятся 1 и 2- защитники, один из которых разыгрывающий, то есть тот, кто руководит розыгрышем мяча в нападении, а 2- атакующий защитник, который помогает разыгрывающему, но в то же время сам может и должен чаще атаковать корзину соперника дальними и другими бросками. Игроки 3 и 4 играют на противоположных флангах нападения, приближены к кольцу противника и часто атакуют бросками при проходах один на один, подбирают мяч под щитом и добивают в кольцо. Игрок 5- это, как правило, самый высокорослый игрок команды. Его основное место расположения- «усы» справа или слева трехсекундной зоны, или линии штрафного броска. Он, как правило, стоит спиной к щиту и лицом к остальным четырем игрокам своей команды. Конечно, игроки в различных игровых ситуациях и тактических комбинациях часто меняют свое расположение. Сначала хорошо организованная команда переходит из тыловой зоны в передовую и осуществляет расстановку игроков на предусмотренные позиции. Затем команда проводит заранее разученную комбинацию, в которой четко обозначены все действия в определенной последовательности каждого из пяти игроков с целью создания выгодной ситуации для атаки корзины соперников. После проведения взаимодействий команды один игрок атакует кольцо, и все пятеро активно борются за мяч, отскочивший от щита. В позиционном нападении можно играть с акцентом через центрового, а можно играть и без центрового. В нападении через центрового, ключевого игрока команды, проводятся большинство взаимодействий: отдай- выйди, наведение, заслоны, скрестный выход. Центровой является как бы стержнем атаки. При получении мяча центровой игрок, ближе всех расположенный к кольцу, может атаковать броском, проходом-обыгрышем защитника один на один, передать мяч партнерам, вернуть мяч своим защитникам для трехочкового броска или дальнейшего розыгрыша мяча. Если в составе команды нет ярко выраженного центрового (высокий рост, хорошая прыгучесть, сильные руки, хорошее мышление), то команда применяет центрового серией заслонов между игроками.

Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.

2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачупосле финта, затем перемещается в колонну за передачей.

3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу учителя нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями.

4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.

5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику 6. То же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников.

7. То же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися.

8. Игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка.

9. Игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями

В позиционном нападении большое значение имеет тщательная подготовка согласованных действий игроков. На шлифовку взаимодействий уходит много времени. Несколько месяцев кропотливой тренировочной работы еще не дают гарантии того, что в соревнованиях разученная комбинация будет выполняться успешно.

Тактические комбинации создают определенные ситуации на площадке, известный порядок в рядах атакующих, при котором игроки не мешают друг другу. Заранее разученные и ставшие привычными взаимодействия нападающих в ходе проведения комбинации приводят к более или менее выгодной обстановке. А дальше успех зависит от творческой инициативы баскетболистов. Они должны сами находить лучшие пути завершения комбинации, доведения атаки до взятия корзины.

Примерный комплекс упражнений для совершенствования позиционного нападения

Стартовое ускорение:

1. Рывки из различных исходных положений или после выполнения упражнений.
2. Рывок после резкого изменения направления бега (бег, остановка). Бег в другом направлении начинается рывком. Перед остановкой - ускорение, затем остановка, рывок в другом направлении.
3. Бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору или внезапному сигналу.

Скоростная выносливость:

1. Многократные пробегания различных отрезков с изменением темпа и скорости, продолжительности бега.
2. Группа движется по кругу. По сигналу последний в колонне делает рывок вперед, обгоняя партнеров, и становится первым. По пути он должен коснуться любого игрока, который также бежит вперед колонны. Так повторяют упражнение все занимающиеся.
3. Двухсторонняя игра 2х2, 3х3.

Скоростно-силовые качества:

1. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега; то же с доставанием подвешенных предметов и касанием щита одной, двумя руками.
2. Игроки выстраиваются в две колонны, лицом к щиту у разных колец. По очереди каждый игрок в прыжке ловит и ударяет мяч в щит. Выполнивший удар, игрок перебегает в другую колонну.
3. Прыжки с места на скамейку, плинт и другие снаряды толчком двумя ногами; то же с разбега толчком одной ногой.
4. Поочередное добивание мяча в стену левой и правой рукой (сериями).

Ведение мяча:

1. Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий (стоек либо других приспособлений) справа налево и слева направо одной и другой рукой; то же, вокруг препятствий.
2. Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченной площадке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.
3. Построение парами. У одного из партнеров мяч, другой в защите. Используя финты на проход, на передачу, на бросок, нападающий обыгрывает защитника, проходит с ведением мяча к щиту и выполняет бросок.
4. Ведение мячей из четырех углов площадки. Игроки 1,2,3 и 4 ведут мяч к середине площадки, выполняют поворот и передают мяч головному игроку следующей колонны, бегут вслед за мячом и становятся в конец колонны. Затем также делают следующие игроки.

 Позиционное нападение в гандболе предполагает определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения, и борьба идёт последовательно на разных позициях. Чтобы осуществить взятие ворот, необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий.

Комбинация это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленный местом и определённым составом исполнителей. По ходу развития комбинации каждый игрок должен использовать каждую возможность для взятия ворот в зависимости от конкретно сложившейся обстановки. Комбинации применяются по ходу игры, в процессе применения той или иной системы, так и в стандартных положениях вбрасывания мяча из – за боковой линии и свободном броске.

При обучении позиционному нападению занимающиеся усваивают понятия о расстановке на площадке, о функциях разыгрывающих, крайних, игроков у линии. На основе групповых взаимодействий разрабатываются комбинации для определённых исполнителей. Причём сначала гандболистов знакомят со всей схемой комбинации, затем уточняют отдельные звенья и снова сводят воедино действия всех игроков.

При составлении комбинации тренер должен опираться на знание принципов командных действий. Зная первоначальную расстановку игроков команды, чётко представляя закономерности индивидуальных и групповых действий можно создать множество комбинаций. Разучивать их рекомендуется с развитием действия как в одну сторону, так и в другую сторону как на одной, так и на другой стороне площадки

В хоккее позиционное нападение делится на три фазы: начало, развитие и завершение атаки. Позиционная атака осуществляется тогда, когда атака с хода не получилась или нападающие овладели шайбой в результате активного отбора.

Для того, чтобы достигнуть успехов в позиционном нападении, следует придерживаться следующих положений:

- изначальная расстановка игроков должна предусматривать расположение двух игроков на ближнем и дальнем «пятачках»;

- атакующие постоянно двигаются, меняются местами, помогают друг другу, меняют фланг атаки, сохраняя глубину и ширину атакующих действий;

- владеющий шайбой нападающий должен всегда стремится обыграть противника на фланге, выходить в центр и угрожать воротам;

- все игроки должны быть постоянно нацелены на взятие ворот, открываться и выходить на ударную позицию для завершения атакующих действий, используя броски, добивания, подправления, помехи вратарю. Очень большое значение имеет тактическое взаимодействие игроков команды.

Первоначальное расположение игроков при организации позиционного нападения чаще всего такое. Шайбой владеет крайний нападающий, который находится в углу на левом фланге. Защитники располагаются на рубеже синей линии, закрывая зону. При этом один из них находится около левого борт, чуть впереди, другой – по центру несколько сзади. Центральный нападающий располагается на дальнем пятачке, второй крайний нападающий на ближнем пятачке. Крайний нападающий обыгрывая противника в центре, выходит на активную позицию, отвлекая на себя опекунов партнеров. Одновременно партнеры открываются для получения шайбы. В этом случае у нападающего появляется возможность для нескольких острых продолжений атаки.

В футболе различаются следующие атакующие системы: позиционное нападение, быстрая контратака, комбинированная атака.

Под системой позиционного нападения подразумевается решение атакующей фазы игры, основанное на комбинационной игре с использованием большого количества передач и на участии в игровых действиях большого числа футболистов. Реализуется она в тех случаях, когда соперник успел уже выстроить свои оборонительные порядки. Позиционное нападение требует от всех игроков принятия наиболее оптимальных в данной ситуации решений при ведении комбинационной игры на определенном ограниченном пространстве, умелом перенесении центра тяжести атаки, смене ритма, игре футболистов по всей ширине и в глубину поля как с мячом, так и без мяча. Система эта насчитывает бесчисленное количество игровых вариантов. Ею с успехом пользуются команды, которые имеют склонность к извлечению выгод для себя из развития любой конкретной игровой ситуации.

Из зоны выдвинутого центрального защитника игроки под номерами 20, 6 и 8 с помощью комбинационной игры организуют позиционное нападение. Остальные игроки на другой стороне совершают маневры без мяча со сменой мест по всей ширине и в глубину поля. №8 проходит с мячом до самой лицевой кромки поля, откуда делает заключительную передачу во вратарскую площадку.

Заключение

Спортивные игры в настоящее время очень популярны. Эта популярность заслужена их зрелищностью, динамичностью, доступностью и относительной простотой организации. Среди профессиональных команд проводится множество соревнований как регионального, так и всемирного уровня. Кроме этого спортивные игры широко применяются в физическом воспитании детей и подростков, благодаря тому, что занятие ими содействует развитию физических качеств ребенка (скорость, ловкость, сила).

Литература

1. Спортивные игры /Под ред. П.А.Чумакова. - М.: Физкультура и спорт, 1966. – 407 с.
2. Спортивные игры. Техника, тактика,методика.: Учеб для студ высш пед учеб заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов,В. П. Савин, А. В. Лексаков;под ред Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» ,2004. – 520с.
3. Баскетбол: Учебник для ин-тов физической культуры /Под ред. Ю.М.Портнова, - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с.
4. Баскетбол: Учебник для физкультурных ин-тов /Под ред. Н.В.Семашко, - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 264 с.
5. Соломонко В.В. та ін. Футбол: Підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. - К.: Олимп. лит., 1997. - 286с.: іл.
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб пособие для студ высш учеб заведений - 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966