

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания и спорта

Г.Л. МИРОНОВА

Л.Н. САНАЧЕВА

Б.Ю. НЕСМЕЛОВ

**СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ –
СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА
Часть 2**

Методические указания

для студентов специальностей

100103 «Социально-культурный сервис и туризм» и

032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Екатеринбург

2008

Печатаются по рекомендации научно-методической комиссии гуманитарного факультета УГЛТУ.

Протокол № 1 от 05 декабря 2007г.

Рецензент – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УрГУПС Калюта Ирина Михайловна

Редактор Н.А. Майер
Оператор А.А. Сидорова

Подписано в печать 15.09.08.

Плоская печать

Заказ

Формат 60x84 1/16

Объем 1,16 печ. л.

Поз. 6

Тираж 50 экз

Цена 4 р. 00 к.

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ
Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

ВВЕДЕНИЕ

Игра – это многогранное и во многом еще до конца непознанное явление, относящееся к сфере интеллектуальной, духовной жизни человека. Изучение простейших игр имеет особую ценность, поскольку они представляют собой составную часть так называемого игрового метода физического воспитания. Спортивные и подвижные игры занимают важное место в системе подготовки специалистов в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Владение ими позволяет успешно использовать этот самостоятельный вид физических упражнений в целях гармоничного физического и духовного развития современной студенческой молодежи, укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Большого внимания заслуживает организация и методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими ослабленное здоровье и начальные формы его нарушений, а также недостаточное физическое развитие студентов, занимающихся в подготовительном учебном отделении.

Организация и методика проведения занятий в этих отделениях имеет свои особенности. Спортивные и подвижные игры как средства физического воспитания студентов вузов являются составной частью программы по учебной дисциплине «Физическая культура». Подвижными играми называются игры с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высокими физическими и психическими напряжениями. В большинстве спортивных игр, в отличие от подвижных игр, с обеих сторон действуют не отдельные участники, а целые игровые коллективы. В этих условиях цель игры достигается в результате взаимодействия между всеми участниками игрового коллектива.

Игры на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные используются для воспитания решительности, настойчивости, сообразительности, ловкости, смелости, дисциплинированности. Игры считаются одновременно одним из важнейших средств системы физического воспитания, являясь также и методом проверки и закрепления прикладных умений и навыков. Коллективные игровые действия предполагают одновременное участие не менее двух игроков в решении конкретной игровой ситуации. Согласованность действий требует взаимопонимания, выражающегося в одинаковом понимании цели, места, времени и способа действия.

Коллективность действий и появление тактики в игре становятся возможными благодаря способностям человека мыслить. В свою очередь, и сами эти качества в процессе игры непрерывно совершенствуются. Таким образом происходит взаимное обогащение, усложняется содержание

игровой деятельности и углубляется ее взаимодействие на формирование этих качественных особенностей человека.

Игровая деятельность человека носит активный, творческий характер, вызывающий целостную реакцию организма, и проходит с участием всех функциональных систем организма при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга.

Различают три основные группы игр: творческие, подвижные и спортивные.

Игры во фризби (летающий диск), бадминтон, настольный теннис, волейбол, футбол и др. позволяют охватывать большой контингент занимающихся и воспитывать такие качества, как ловкость, смелость, координацию движений, выносливость, быстроту, развитие тонкого мышечного чувства, подвижность пальцев, суставов, гибкость, скорость реакции и др. Игровая деятельность вызывает улучшение обменных процессов в организме, повышение деятельности ЦНС, воспитывает и развивает внимательность, выносливость, ловкость, быстроту, силу и, что очень ценно, положительные эмоции.

Через спортивные и подвижные игры успешно реализуются воспитательно-образовательные, оздоровительно-гигиенические, агитационно-пропагандистские задачи физического воспитания. Овладение играми открывает для каждого выпускника возможность самостоятельно использовать их в дальнейшей трудовой деятельности, организации своего отдыха и т.д. Особенно важно, что в результате систематических занятий этими интересными и доступными видами спорта воспитывается жизненно важная привычка к соблюдению режима и постоянным упражнениям, и, таким образом, формируется здоровый образ жизни, способствующий достижению долголетия.

В первой части наших рекомендаций (2007 г.) мы рассматривали наиболее часто применяемые на практике подвижные игры для студентов специального учебного отделения. Эти игры могут также использоваться и на занятиях основной и подготовительной групп в качестве разминки или завершающей части занятия.

Во избежание травм и растяжений перед началом проведения игр необходимо провести разминку для того, чтобы разогреть мышцы и связки.

1. Фризби. Что такое «фризби»? Фризби – это летающая тарелка (диск, чаще всего сделанный из пластмассы). Основные положения.

1. Привыкайте сразу правильно ловить диск. Правильно - значит ловить диск только двумя руками. Поместите одну ладонь сверху диска, а другую - снизу, как показано на рисунках 1-2. Это самый надежный и единственно правильный способ фиксации диска.

2. Научитесь «читать» траекторию полета диска: следите за тем, в какую сторону он вращается, с какой скоростью летит. Смотрите внимательно на диск, начиная с того момента, когда он «входит» к Вам в руку и до тех пор, пока Вы окончательно не зафиксировали его.

3. Не бойтесь не поймать диск. Из каждой потери делайте для себя выводы, отвечая на вопрос «Почему я не поймал диск?». Это позволит Вам в будущем избежать подобных ошибок и прибавит уверенности в собственных действиях.



Рис.1. Ловля диска двумя руками (вид сверху)



Рис. 2. Ловля диска двумя руками (вид снизу)

4. Пункт – самый важный после п.1. Пытаясь поймать диск, Вы должны двигаться на него. Ни в сторону, ни назад, а вперед на диск, чтобы как можно быстрее сократить расстояние между Вами и диском, тем самым практически не давая сопернику шанса для перехвата.

Полет диска. Когда производится длинный или высокий бросок, то для того, чтобы поймать диск, необходимо предугадать траекторию его движения или иначе «прочитать диск». Чтобы уверенно поймать диск, летящий вверх тормашками, необходимо зафиксировать кисть ладонью вверх и в тот момент, когда диск опустится на нее, сразу ухватиться за обод диска большим пальцем. Если же за диском приходится прыгать, то его удобней поймать, вытянув руку вверх и развернув кисть ладонью вниз.

На траекторию полета диска влияют: скорость диска, угол наклона, тип броска. Первое, что Вы должны оценить, - это скорость полета диска. Это поможет определить, насколько далеко он улетит. Тем самым Вы можете определиться, насколько быстро Вам нужно бежать. Пока бежите, оглянитесь на диск и обратите внимание на его угол наклона. Скорректируйте свое движение согласно его наклону: если наклон диска больше 45° относительно земли, то длина дуги очень сильно сократится, это означает, что диск будет резко заваливаться к земле. Если же угол наклона меньше 45° , то дуга будет более длинной, плавной и постепенно «завернет» в сторону вращения диска. Необходимо учитывать и тип броска, поскольку от вращения зависит то, в какую сторону начнет «заваливаться» диск: влево или вправо.

В какой момент нужно ловить диск? Научившись «читать» диск, нужно научиться ловить его в правильный момент. Ждать диск на месте его приземления гораздо удобнее, чем бежать за ним вслед до конечного пункта назначения. Предугадав полет диска, постарайтесь выждать нужный момент для прыжка, чтобы поймать диск на самом большем расстоянии от земли.

2. Упрощенный вариант правил игры во фризби

Во фризби играют на поле прямоугольной формы с зонами (end-zone - как в американском футболе) на каждом конце. В зависимости от поставленных задач и контингента играющих размеры поля можно уменьшить. Размеры центральной части поля - 65 на 35 метров, с зонами по 22 метра, прилегающими к коротким сторонам поля (рис.3).

Начало игры - начало розыгрыша каждого очка начинается с построения команд на передних линиях зон, которые защищают команды. Защищающаяся команда вводит диск в направлении нападающей команды.

Счет. Каждый раз, когда игрок ловит диск в зоне соперника, команде засчитывается очко. Игра возобновляется после каждого очка, причем диск вводит команда, выигравшая предыдущее очко. Финалы больших сорев-

нований делятся до тех пор, пока одна из команд не наберет 21 очко или более с минимальным разрывом в 2 очка.



Рис. 3. Поле игры во фрисби

Такие игры могут длиться около 2 или 3-х часов. Другие матчи обычно проводят до меньшего числа выигрышных очков или с ограничением по времени, что уменьшает длительность игры, тем самым не давая игрокам сильно устать.

Движение с диском. Диск может передаваться посредством паса (обязательно по воздуху) товарищу по команде в любом направлении. Поймав диск, игрок должен остановиться, сделав не более 3-х шагов. Разрешается вращаться на месте на одной ноге (как в баскетболе). Игрок, владеющий диском (thrower – «раскидывающий»), имеет 10 с для паса. Защитник, прикрывающий раскидывающего (marker – «блокирующий»), считает от 1 до 10 с перерывом в секунду. Если раскидывающий не совершил бросок до слова «десять», диск переходит к защищавшейся команде. Прикрывать игрока с диском может только один чело-век, остальные не должны находиться ближе 3-х метров от игрока с диском.

Смена владения диском также происходит, если пас не закончен (т.е. диск коснулся земли из-за плохого паса, игрок нападающей команды выронил его, диск оказался за полем, перехвачен или сбит на землю игроком из другой команды). В этом случае защищавшаяся команда овладевает диском и становится нападающей.

Фолы. Физический контакт между игроками является нарушением правил. Мешать движению игроков запрещается. Если в результате нарушения происходит потеря диска, то игра возобновляется, как если бы потери диска не было. Если игрок, нарушивший правила, считает, что он их не нарушал, то диск возвращается кидавшему игроку.

Судейство. Игроки несут ответственность за нарушения правил и границ поля. Игроки сами разрешают возникшие спорные вопросы.

3. Игра в бадминтон (игра в волан)

Для игры в бадминтон нужны: поле размером 13,45 x 2,61 м, разделенное сеткой на высоте 1,55 м, волан и ракетка. В игре принимают участие два человека (одиночная игра) или четыре (парная и смешанная игра).

Цель игры – послать волан на противоположную сторону так, чтобы его нельзя было отбить или вернуть в игру точным ударом. Техника игры в бадминтон складывается из перемещений и ударов по волану ракеткой. Но прежде всего надо научиться правильно держать ракетку.

Научиться играть в волан может практически каждый. Бадминтон – это «быстрая» мысль, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения. Это ловкие движения и молниеносная реакция, стойкость в защите и упорство в нападении. Одна из примечательных черт бадминтона – его скоростная универсальность.

Волан может лететь с любой скоростью. Следует отметить, что по скорости полета перьевой волан занимает второе место после мяча для гольфа. Обладая безукоризненной точностью ударов, бадминтонист может то и дело изменять скорость полета волана, заставляя соперника много двигаться по площадке. В одиночной игре, состоящей из трех партий и идущей на равных, игрок замахивается ракеткой около 500 раз. Установлено, что в среднем розыгрыш очка состоит из 20 ударов, а если даже две трети этих ударов направлены по углам (расстояние по диагонали одиночной площадки составляет 8,5 м), то в ходе одного розыгрыша очка бадминтонист пробегает около 100 м.

Подсчитано, что бадминтонист пробегает в ходе матча большее расстояние, чем футболист, а нагрузки во время розыгрыша очка получает такие же, как хоккеист, когда отыгрывает свою смену (А.В. Галицкий, В.Я. Лифшиц, 1987). Чем выше уровень спортивного мастерства бадминтониста, тем большее значение приобретают такие физические качества, как скоростная выносливость, быстрота реакции и перемещения, гибкость, умение расслабляться. Силовые упражнения бадминтонист должен выполнять в темпе. Умение расслабиться после выполненного удара – это ценнейшее качество, необходимое для выполнения технических приемов, экономии и восстановления сил. Способность к расслаблению очень важна для развития гибкости и подвижности в суставах. Большое достоинство игрока в волан – мягкие, пластичные движения и готовность мгновенно стартовать, как говорят, взорваться для удара по волану.

Площадки для игры

Сетка из капроновых ниток размером 6,1 м на 76 см с ячейками 1,5–2 см² имеет по верхней кромке двойную окантовку шириной 7,5 см и ограничительные белые ленты шириной 40 мм (при отсутствии стоек).

В верхний и нижний края сетки продевают прочный шнур толщиной 4–5 мм для натяжки и крепления.

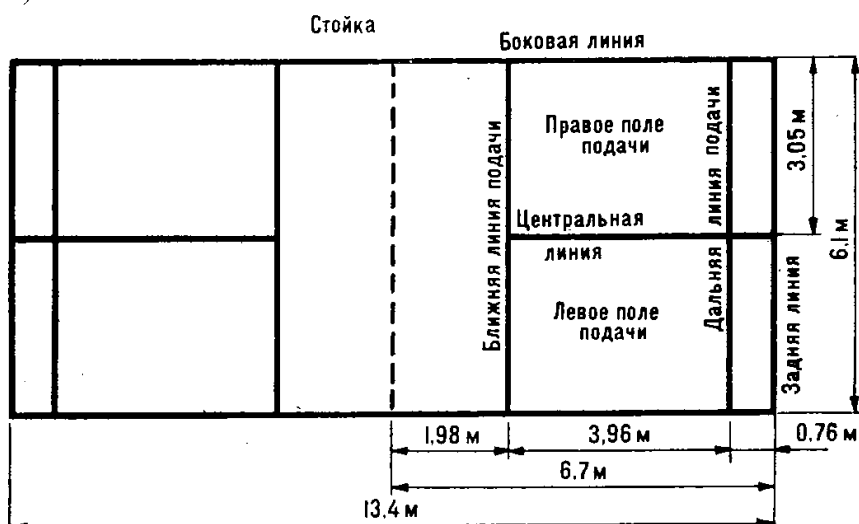
Сетка натягивается между двумя стойками. Верхняя кромка сетки устанавливается на высоте 155 см. Провисание в центре допускается не более 3 см.

Стойки могут быть деревянные или металлические. Крепятся они при помощи растяжек и штырей или крючков. Независимо от того, одиночная это площадка или парная, стойки должны быть установлены на боковых линиях парной площадки (рис.4).

Площадка размечается для одиночной и парной игр. При разметке ширина линии (4 см) входит в размеры площадки, а ширина средней линии делится пополам между правым и левым полями подачи.



а)



б)

Рис. 4. Площадка для игры: а) для одиночной; б) для парной

Линии наносятся белой или другой ясно видимой краской. Если две площадки находятся рядом, то между ними должно быть расстояние не менее 1 м.

Между площадками, расположенными в длину, должен быть фон однообразного цвета (желательно темно-зеленый). Пол в зале должен быть темного цвета.

Инвентарь. Для игры в бадминтон требуются волан и ракетки. Волан может быть перьевым с пробковой головкой, обтянутой кожей, или штампованным из пластмассы с резиновым колпачком.

Вес волана – от 4,7 до 5,5 г. Диаметр головки – 2,5 – 2,8 см. Наибольшая окружность оперения – 6,5 см, высота – 6,5 – 7 см.

Ракетки могут быть деревянные с металлическим или пластмассовым стержнем, а также цельнометаллические. Струны ракетки могут быть из кишок животных или синтетические; толщина нити – 0,8 – 0,9 мм. Общая длина ракетки – 67-68 см; длина головки – 24 см, ширина – 21 см, включая толщину обода. Вес ракетки от 100 до 140 г.

Хватка ракетки. Хватка ракетки влияет на завершающую работу кисти, во многом определяющую эффективность ударов. Правильно брать левой рукой за стержень так, чтобы обод расположился перпендикулярно к полу. Правую ладонь накладывают на верхнюю среднюю грань ручки и обхватывают ее тремя пальцами (от мизинца). Большой и указательный пальцы располагают на боковых гранях так, чтобы первые фаланги немного выходили за пределы средней грани. Для того, чтобы лучше управлять ракеткой, пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закреплена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такая хватка создает условия для активной работы кисти при любых ударах (рис. 5).

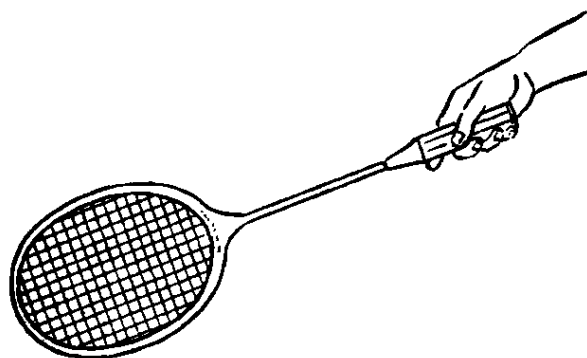


Рис.5. Хватка ракетки

Проверьте, удобно ли она лежит в руке, не зажата ли рукоятка в кулаке, не упирается ли в ладонь, так как хватка ракетки – основа техник и ударов. Если ракетку обхватили свободно, значит, мышцы чрезмерно не напряжены. Такая раскрепощенность передается, словно по цепи, мышцам туловища и ног. В этом-то весь фокус – научиться выполнять все движения

расслабленно. Но только не забывайте, что в момент удара, особенно сильного, надо на какое-то время напрячься в такой степени, чтобы задать волану нужную скорость. Чем сильнее удар, тем больше игрок сжимает ракетку (в самый момент удара), тем больше напряжение мышц. А когда волан отбит – снова расслабление (А.В. Галицкий, В.Я. Лифшиц, 1987).

Стойка и перемещения. Принимая стойку, игрок располагается лицом к сетке, ноги слегка согнуты. Вес тела распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Согнутая в локте рука держит ракетку на уровне середины бедра. Движение к волану начинают с легкого пружинистого приседания, увеличивающего силу стартового толчка. Первый шаг – направляющий; выполняют его одновременно с наклоном. В дальнейшем игрок перемещается беговыми или приставными шагами, одновременно готовясь к удару. Как правило, игроки из центра поля к сетке выходят в два шага, к задней линии – три шага. Основные требования к перемещению – своевременность, быстрота, легкость.

Поддачи и розыгрыш очка. Различают короткие, плоские и высокие поддачи. Подготовка к любой из них одинакова, разница лишь в финальном усилии, определяющем характер движения. Каждая партия начинается подачей с правого поля подачи. Волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границ правого поля подачи противника. В момент удара должен быть ниже линии пояса, а головка ракетки должна быть заметно ниже кисти руки, держащей ее.

Подача играет важное значение в решении тактических задач. Это единственный технический прием, который не является ответом на удар соперника. Подающий сам выбирает определенную позицию на площадке и выполняет удар по выпущенному из руки волану. Противник не в состоянии повлиять на непосредственное выполнение подачи, поэтому расчетливое применение ее в игре дает значительное преимущество. Чаще всего в одиночной игре выполняют высокую подачу, направляют ее на заднюю линию слева от принимающего.

В начальной стадии ударного движения предплечье обгоняет кисть. При приближении к волану кисть все больше отводят назад. Удар выполняют ниже уровня пояса. После подачи игрок поворачивается к сетке, одновременно перенося вес тела на ногу, находящуюся впереди. Ракетка по инерции движется влево-вверх.

В парной игре применяют переднезаднюю и параллельную расстановку игроков. Переднезадняя расстановка позволяет играть в атакующем стиле. Ее используют при выполнении подач. Параллельная расстановка создает лучшие условия для игры в защите. Разнообразие тактических комбинаций заставляет менять способы расстановки игроков на протяжении всей игры.

Удары. Их принято делить на две основные группы: удары справа и слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти, при ударах слева – тыльная. Каждая из групп включает два вида ударов: сверху и снизу. Для них характерна однотипность замаха. По характеру полета волана их делят на высокие, нападающие, плоские и короткие:

- высокие – волан направлен в заднюю часть поля по восходящей траектории;
- нападающие – волан летит сверху вниз с максимальной скоростью в любую точку площадки;
- плоские – волан летит параллельно площадке;
- короткие – волан направлен к сетке.

Удары *справа-сверху* – основное средство ведения игры. Выполняют их выше уровня плечевого пояса. Для этого необходимо успеть на последнем шаге повернуться левым плечом к сетке на носке левой ноги и перенести вес тела на слегка согнутую ногу. Локоть руки с ракеткой должен находиться чуть ниже уровня плечевого пояса. В таком положении плечо и предплечье образуют прямой угол. Ракетка слегка опущена вперед. Левая рука вытянута вверх. Удар начинается с толчка правой ногой вперед-вверх и одновременного поворота туловища в направлении удара. В этот момент ракетка «входит в петлю», а левая нога движется назад, способствуя лучшему растяжению мышц всего тела (Ю.И. Портных, 1984).

В дальнейшем быстрым выпрямлением, поворотом предплечья и хлестким движением кисти ракеткой наносят удар по волану. Характер удара определяется величиной финального усилия и направлением движения ракетки. Выполняя высокий удар, игрок сопровождает волан ракеткой вперед-вверх. При нападающем ударе ракетка резко движется вниз.

Короткий удар отличается замедлением движения ракетки при подходе к волану.

Плоские удары справа наносят по волану на уровне плечевого пояса. Замах выполняют с одновременным поворотом туловища вправо. В конце замаха струнная поверхность ракетки повернута вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища, выведения локтя вперед с последующим активным поворотом и разгибанием предплечья и кисти с ракеткой.

Удары *справа-снизу* выполняют по волану, находящемуся ниже уровня сетки. Высокий удар снизу требует значительного усилия, которое создается постепенным включением в работу всех мышечных групп. Удар по волану делают снизу с последующим движением ракеткой влево-вверх. При коротких ударах рука остается согнутой в локтевом суставе.

Удары *слева-сверху* в техническом отношении наиболее сложны. Как правило, их выполняют стоя правым боком или спиной к сетке по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают влево, ракетка движется на замах по дуге вниз, влево.

Обратное движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх. Удар осуществляют выше уровня плечевого пояса разгибанием и поворотом предплечья и кисти.

Подготовка к нападающему, высокому и короткому ударам слева однотипна, разница состоит лишь в финальном усилии, определяющем характер удара.

Плоские удары слева выполняют на уровне плеч в плоскости, параллельной площадке. После удара ракетка движется вперед, вверх, вправо.

Удары слева-снизу. При замахе ракетка движется по дуге влево-вниз. Движение на удар начинается с выведения локтя в направлении предполагаемой встречи с воланом. Ракетка в этот момент находится ниже уровня предплечья и повернута струнной поверхностью вверх. Последующий характер удара определяется финальным усилием.

При высоком ударе ракетка продолжает движение по инерции; при коротком останавливается в нужном положении. Для эффективного выполнения ударов слева необходимо соблюдать следующие требования:

- замах и последующее ударное движение нужно выполнять как одно слитное движение, постепенно увеличивая скорость;
- при ударе все звенья тела должны двигаться в одной плоскости, совпадающей с траекторией полета волана;
- финальное усилие необходимо создавать активным поворотом предплечья и разгибанием кисти;
- удары сверху-слева желательно выполнять в наивысшей точке.

Подающий не должен подавать, пока противник не готов. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле. Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих расположенных по диагонали полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них.

При подаче до момента удара по волану ни подающий, ни принимающий (а также их партнеры в парной игре) не могут сходить с занятых позиций и отрывать ноги от площадки (отрыв части ступни не считается ошибкой). После подачи подающий и принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий.

Очки выигрывает подающая сторона при любой ошибке принимающей. Принимающая сторона может отыграть либо подачу, либо очередь подач (в парной игре).

Ошибки при подаче. Считается ошибкой, если при подаче:

- подающий и принимающий сошли с занятых позиций;
- в момент удара волан оказался выше пояса подающего;

- в момент удара по волану стержень ракетки не был настолько наклонен вниз, чтобы весь обод ракетки оказался заметно ниже кисти руки, держащей ракетку:

- волан перелетел через сетку, но не попал в пределы поля подачи;
- волан не перелетел через сетку или коснулся посторонних предметов (волан, попадающий на линию, считается в пределах площадки);
- подающий сделал ложное движение, на мгновение прервал подачу и, вынудив принимающего к передвижению, произвел удар;
- подающий или принимающий игрок затягивают свою подготовку к выполнению (приему) подачи, чтобы получить для себя выгоду.

Подача переигрывается, если игрок подает вне очереди или не с своего поля и выигрывает очко (если ошибка обнаружена до выполнения следующей подачи); очко при этом не засчитывается;

- если подачу в парной игре принимает игрок, находящийся не на своем поле, и его сторона выигрывает (если ошибка обнаружена до выполнения следующей подачи);
- при помехе.

Если при подаче ракетка не попадает по волану, это не рассматривается как ошибка. Если же ракетка коснется волана, подача считается совершенной.

Общие правила подачи и приема волана. Если во время игры волан касается сетки и перелетает на сторону противника, удар считается правильным. Не считается ошибкой также, если волан пересек сетку за ограничительной линией и при этом попал в пределы площадки.

Если игрок производит у сетки любой удар, противник не должен ставить блок ракеткой. Игрок может поднять ракетку только для защиты лица, если этим действием не помешает противнику.

Ошибкой, ведущей к потере подачи или проигрышу очка, считается:

- если волан падает за пределы площадки, или не перелетает через сетку, или касается потолка, стен и т.д.;
- если удар произведен по волану, находящемуся на стороне противника (движение ракетки через сетку после удара по инерции не является ошибкой);
- если во время игры спортсмен задел чем-либо сетку;
- если игрок перенес какую-либо часть тела или ракетку на сторону противника и этим помешал противнику;
- если волан был задержан на ракетке, или прокатился по ней, или был брошен;
- если игрок некорректно ведет себя по отношению к противнику или мешает ему.

Если волан после удара остается в сетке или после удара о сетку летит к земле на стороне ударившего, а противник после этого касается

сетки или бьет волан, то это не считается ошибкой, так как волан в данный момент уже находится вне игры.

Если волан, перелетев через сетку, остался в сетке или повис на ней, то назначается «спорный». «Спорный» назначается при обоюдной ошибке подающего и принимающего.

Одиночные встречи мужчин и юношей старшего возраста и парные игры ведутся до счета 15 очков, а одиночные встречи женщин – до 11 очков.

Ошибка, совершенная подающим игроком, влечет за собой потерю подачи. Если же ошибка допущена принимающим игроком, то игрок, подавший волан, выигрывает очко и снова подает волан из левого поля подачи в левое поле подачи противника. Если противник выигрывает подачу, то первый раз он подает из правого поля подачи, т.е. при нуле и четном числе очков подача выполняется только из правого поля подачи, а при нечетном – только из левого.

Во второй и третьей партиях первую подачу выполняет игрок, выигравший предыдущую партию. В решающей партии игроки меняются сторонами площадки при счете 8 в игре до 15 и при счете 6 в игре до 11 очков.

Для участника, играющего в течение дня в нескольких встречах, устанавливаются обязательные перерывы: после одиночной встречи – 30 мин, после парной встречи – 15 мин.

Как приобщиться к игре в волан? На этапах обучения строгие правила соблюдать не обязательно, а в ряде случаев и невозможно. Это относится, прежде всего, к студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья или недостаточно физически подготовленным. Можно играть на воздухе летом, используя лесную поляну, стадион или спортивный зал (зимой).

Так ли важно, играя на лесной поляне, следить, скажем, за тем, отрывает ли ваш партнер ногу от земли, подавая волан? Или же, к примеру, делать замечание, если он подает выше пояса или неожиданно захватывает волан ракеткой и бросает его, не справившись с ветром? Конечно, нет. Но значит ли это, что простой обмен ударами не может иметь своих правил? Каждому под силу выработать для себя правила игры, их надо чаще обновлять. Простор для фантазии широк. Например, вы с товарищем поставили задачу набить волан 50 раз. Обмениваетесь ударами сверху, снизу, справа, слева, разными сторонами ракетки так, чтобы волан не упал на землю. Сразу может не получиться, но растет желание добиться цели. Ошибаетесь и начинаете все сначала, пока не получится, возможно, из-за некоторых ошибок, типичных для начинающих.

При подаче многие спешат ударить по волану. Выпускают его слишком близко от себя или же, наоборот, чрезмерно далеко, а надо, чтобы

волан находился перед вами, тогда вы будете его хорошо видеть и сможете бить по нему выпрямленной рукой.

Когда бьете по волану сверху—справа, наиболее типичная ошибка – *неправильное положение ног*: их ставят при замахе на одной линии, параллельной сетке. Из-за этого удар напоминает рубку дров. Для выполнения точного сильного удара нужно занять иное положение – боком по направлению удара. И не ожидайте, пока волан подлетит к вам, двигайтесь ему навстречу.

Слева, как правило, бьют хуже, чем справа. Поэтому не позволяйте волану залетать за спину, ведь в этой ситуации придется бить слева. Если это происходит, не забывайте делать замах. При этом локоть руки с ракеткой должен быть направлен в предполагаемую точку удара по волану.

Во время игры не подпускайте волан слишком близко. Голову наклоните слегка вперед, сделайте шаг навстречу, и вот он перед вами, как на ладони. Но ладонь ваша (в ней ракетка) – это ладонь вытянутой вперед или вверх руки. На таком расстоянии удобнее всего отбивать волан. Выпрямили руку и тотчас провели удар сверху, снизу или сбоку.

Для того чтобы в дальнейшем делать меньше ошибок и промахов, наладить технику движений ракеткой при ударах по волану, выработайте навык: руку с ракеткой согните, потом выпрямите, согните-выпрямите.

Особый разговор о левой руке для правой, т.е. для тех, кто держит ракетку в правой руке. От того, как движется левая рука во время удара, зависят точность и легкость его выполнения. Неправильное положение левой руки – типичная ошибка многих, и она заметно мешает игре. При этом нарушается координация, теряется равновесие. В исходном положении при ожидании ответного удара, как и рука с ракеткой, левая рука должна быть слегка приподнятой и располагаться почти параллельно правой.

Если вы решили провести удар сверху-справа открытой стороной ракетки, то отводя правую руку с ракеткой назад, левую одновременно надо вытянуть вперед к летящему волану. Полностью левую руку выпрямлять не надо.

При выходе вперед, когда приходится волан отбивать впереди себя, для лучшей координации левую руку приподнимите и отведите ее назад, тогда она не помешает, а, напротив, поможет в нужный момент остановиться и парировать ответный удар.

В игре не обойтись без ударов по волану сбоку. Их проводят чаще на уровне плеч. Левую руку в этом случае надо отвести так, чтобы она была параллельно правой.

О подаче. По спортивным правилам она выполняется обязательно снизу. Волан надо держать в левой руке, а когда подача сделана, левую руку надо отвести назад, чтобы сохранить равновесие.

Ошибки неизбежны при игре в бадминтон, особенно в самом начале. Не выпускайте волан из поля зрения и ударяйте по нему ракеткой под прямым углом так, чтобы волан попадал в центр струнной поверхности. Балансируя, меняя положение тела, сохраняйте равновесие, излишне не напрягайтесь, чередуя напряжение с расслаблением. Точный удар по волану связан с движением кисти, поэтому каждый удар сопровождайте поворотом кисти снизу вверх. В каждом упражнении немного изменяйте хватку ракетки так, чтобы было удобно и ракетка чувствовалась как продолжение руки. Чем чаще упражняться с воланом и ракеткой, тем скорее постигаются азы игры. Достоинства бадминтона в том, что заниматься им можно практически в любых условиях.

4. Настольный теннис – спортивная игра, в которой могут принимать участие двое (одиночная игра) или четверо (парная и смешанная игра). Настольный теннис развивает быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, воспитывает сообразительность, упорство, настойчивость.

Инвентарь для игры в настольный теннис. **Стол** для игры должен делаться из любого твердого материала. Поверхность стола прямоугольная, размером 2,74x1,52 м, высота стола – 0,76 м, не должна отсвечивать и должна быть темного цвета (черная или зеленая). При неимении такого стола можно играть и на столе любых размеров.

Сетка располагается поперек стола посередине. Длина сетки 1,83 м. Верхний край сетки по всей длине обшивается белой тесьмой шириной в 1 – 1,5 см. Верхний край сетки по всей длине отстоит от поверхности стола на 15,25 см. По бокам сетка укрепляется на вертикальных стойках. **Мяч** из целлулоида светлого цвета.

Ракетка. Основа ракетки делается из фанеры или дерева. Поверхность ракетки должна быть темного цвета, не должна отсвечивать. Соперники поочередно отбивают ракетками целлулоидный мяч.

Правила игры. Принимающий должен принять мяч только после того, как он коснется стола на его стороне, и отправить его через сетку на сторону подающего, а подающий также принимает мяч после его отскока от стола на своей половине и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не совершит ошибки, проиграв тем самым одно очко. После этого игра начинается опять с подачи. Мяч находится в игре с момента, когда он правильно подан, до тех пор пока:

- коснется подряд два раза одной половины стола;
- будет отбит одним из играющих более 1 раза;
- придет в соприкосновение с игроком, его кистью руки или ракеткой до касания стола (всякий мяч, принятый с лета, считается проигранным, в том числе и мяч, идущий за пределы стола);
- игрок заденет сетку или стойку;
- дотронется до стола свободной рукой (без ракетки);

- если какому-либо игроку помешал случай, не зависящий от него и которого он не мог предвидеть;
- сдвинет каким-либо образом стол или игровую поверхность стола с места.

Встречи проводятся из трех или пяти партий. Победа в партии присуждается тому, кто наберет 21 очко и имеет перевес в 2 очка и более. Встреча считается выигранной после того, как одна сторона выигрывает 2 партии из трех или 3 партии из пяти.

Техника игры. К основам техники игры относят: способы держания ракетки, перемещения игрока, удары по мячу.

Способы держания ракетки. Различают два способа держания, или хватки ракетки, – азиатский и европейский (рис.6).

При европейской (горизонтальной) хватке большой и указательный пальцы лежат рядом с ручкой на игровой поверхности ракетки с двух ее сторон, а остальные три пальца обхватывают ручку ракетки. При этом большой палец является опорным и контролирует наклон ракетки при ударах слева, указательный – при ударах справа.

При азиатской хватке большой и указательный пальцы свободно кольцеобразно обхватывают ракетку за ручку; средний палец располагается на тыльной стороне ракетки, а остальные два лежат на среднем или веером на ракетке.

Основное преимущество горизонтальной хватки – возможность вести игру как справа, так и слева, не прибегая к значительным перемещениям у стола. При вертикальной же хватке наиболее удобен и естественен удар справа, однако для того чтобы им контролировать всю площадь стола, приходится много и быстро передвигаться.

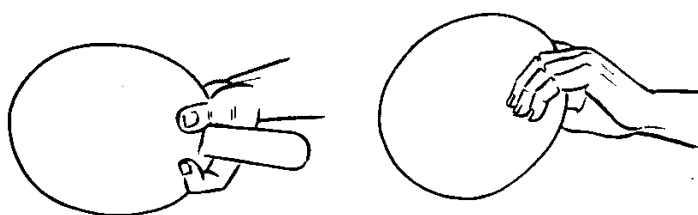


Рис.6. Хватка ракетки: слева – европейская, справа – азиатская (пером)

Для изучения хватки и привыкания к мячу и ракетке используют следующие упражнения:

- хватка ракетки перед зеркалом;
- подбрасывание и ловля мяча сначала рукой, затем разными сторонами ракетки;

- перебрасывание мячами в парах, жонглирование ими. При этом необходимо следить, чтобы мяч подбрасывался с открытой ладони, примерно до уровня глаз. При подбрасывании мяча ракеткой надо добиваться дифференцированного усилия: подбрасывания на одинаковую высоту сначала на месте, а потом в движении. Начинать игру нужно с простейшего удара – толчком. При этом следует объяснить характер и направление движения, его фазы; освоить движение рукой вперед, параллельно столу, сохраняя угол наклона ракетки – чуть больше прямого. Замах выполнять на уровне груди, удар по мячу – в высшей точке отскока; в конце движения следить за выпрямлением руки до отказа.

Подачей называют удар, с помощью которого вводят мяч в игру. Его выполняют по подброшенному с руки мячу. По способу выполнения подачу можно делать *толчком, накатом, подрезкой* и др. Характерной особенностью подачи является то, что она выполняется в оптимально благоприятных условиях, без помех со стороны соперника и может быть доведена до максимального разнообразия, автоматизма и совершенства.

Вращение мяча. Мяч для настольного тенниса по весу очень легкий (около 2,5 г) при относительно большой площади поверхности. Современные ракетки покрыты комбинированными накладками из губчатой резины и каучука, что обеспечивает хорошее сцепление с мячом. Поэтому при малейшем изменении движения ракетки мяч не только направляется вперед, но еще и получает разное по характеру вращение. Различают три основных вида вращения:

- если ракетка в момент удара движется вперед и вверх, то мяч получает поступательное движение и направляется с вращением в сторону полета (верхнее вращение);

- если ракетка в момент соприкосновения с мячом движется вниз, то мяч направляется вперед, вращаясь в обратную сторону своего полета (нижнее вращение);

- если ракетка в момент удара по мячу перемещается влево или вправо, мячу сообщается боковое вращение.

Удары по мячу. В настольном теннисе применяют удары справа и слева. В зависимости от вращения мяча различают следующие основные виды ударов:

- удар толчком – рука с ракеткой движется только вперед, параллельно столу; мяч почти не вращается в полете;

- удар с верхним вращением (накат) – рука с ракеткой движется снизу вверх и вперед, вращая мяч в направлении полета;

- удар с нижним вращением (подрезка) – при выполнении его рука с ракеткой движется сверху вперед-вниз, мяч направляется сопернику, вращаясь в обратную своему полету сторону.

Кроме этих ударов, в игре применяют сверхкрученный удар – топспин, удары с сочетанием бокового и верхнего, бокового и нижнего вращений.

С тактической точки зрения все удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие (подготовительные и завершающие) и защитные (активные и пассивные). Преимущественное использование определенных ударов создает стиль игры, который классифицируют как атакующий, разносторонний (основанный на атаке), защитный, разносторонний (основанный на защите).

Правильный удар. Удар по мячу разрешается делать ракеткой и считается правильным:

- если мяч перелетит через сетку на другую сторону и ударится о поверхность или край стола противника;

- если мяч в игре заденет сетку или стойку и ударится на стороне противника, за исключением случая при подаче;

- если мяч ударом сбоку пройдет линию сетки и ударится о стол на стороне противника, но не о боковую поверхность стола.

Подающий выигрывает очко, если принимающий примет подачу с лета; отобьет мяч за пределы стороны противника или не сумеет правильно отбить мяч, находившийся в игре; отобьет мяч рукой выше запястья.

Принимающий выигрывает очко, если подающий совершит ошибку при подаче; не сумеет отбить мяч, находившийся в игре.

Перемещения. В исходной позиции теннисист стоит на расстоянии шага от середины стола. Ноги игрока, слегка согнутые в коленях, расположены параллельно; туловище несколько наклонено, руки приподняты к груди. Исходные позиции могут видоизменяться в зависимости от роста спортсмена, его реакции и других индивидуальных особенностей.

В ходе игры в зависимости от того, какой выполняется удар (слева или справа), наиболее благоприятной является та позиция, при которой впереди находится разноименная названию удара нога. Во время передвижения в удобную позицию для отражения того или иного удара ноги должны переместиться в том же направлении быстрее и раньше, чем рука с ракеткой.

Вблизи стола перемещения основываются на выпадах; в средней зоне перемещения в основном одно- или двушажные, в дальней – прыжками или бросками.

Особую сложность представляют перемещения в парных играх. Они определяются стилевыми особенностями игроков и требуют длительных и систематических совместных тренировок (Ю.И. Портных, 1984).

Тактика игры заключается в целесообразном применении различных приемов в зависимости от своих возможностей и возможностей соперника.

Составной частью подготовки теннисиста является также обучение умению наблюдать и видеть мяч в ходе игры.